MẮT

Làm thế nào để có đôi mắt khỏe

BAO GỒM:

Chấn thương mắt, bọng mắt, Đục thủy tinh thể, Loạn thị, Thoái hóa điểm vàng, cườm nước, lẹo,quầng thâm mắt, khô mắt/ngứa mắt, viễn thị, đau mắt đỏ, quáng gà, cận thị, mắt đỏ, mục lẹo, mỏi mắt, mắt vàng

Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết cho mục đích giúp đỡ mọi người không bệnh tật.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Tôi là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Cuốn sách tiếp theo Hân muốn giới thiệu tới độc giả là sách về **MẮT,** căn bệnh cho đến thời điểm hiện tại vẫn có rất nhiều người mắc, đang đứng trước sự lựa chọn phẫu thuật hay tự nhiên, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và những cuốn sách như thế này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Nguyễn Thị Bảo Linh (gmail – baolinhnguyen2605@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ và đóng góp ý kiến để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.

AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chínhbạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm

trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại MarkusProducts.com hoặc HealAnything.com

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung.

Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì sự lộn xộn đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!

MẮT

Là cửa sổ tâm hồn, cảm xúc, cơ thể, lí trí - không thể phủ nhận điều đó

Đôi mắt của bạn là thấu kính chứa đầy chất lỏng được tập trung bởi các cơ kéo nhãn cầu. Nếu bạn đeo kính hoặc kính áp tròng, mắt sẽ hội tụ thông qua kính và trở nên phụ thuộc vào kính (hoặc kính áp tròng) .Nếu bạn không điều chỉnh thấu kính thì sẽ làm suy yếu các cơ mắt.

Nếu bạn nhìn chầm chầm vào máy tính hoặc sách cả ngày, hãy nhìn lên và tập trung vào một thứ gì đó rất xa như các tòa nhà hoặc ngọn núi để cho tất cả các cơ tập trung mạnh, nếu không bạn sẽ bị cận thị.

Bạn có biết rằng CĂNG THẲNG có thể dẫn đến thị lực xấu? Các dây thần kinh căng thẳng kéo lên các cơ, dẫn đến tầm nhìn bị méo mó. Đây là một quan sát thú vị - căng thẳng làm bóp méo tầm nhìn của bạn

ĐƯỜNG: đường làm giảm thị lực nhanh hơn bất cứ thứ gì. Bánh mì và thực phẩm nướng bằng bột mì biến thành đường trong cơ thể. Các vấn đề về thị lực có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường hoặc ít nhất là hạ đường huyết. Thật tệ nếu bạn ăn các sản phẩm động vật vì mỡ động vật ngăn chặn các thụ thể insulin.

Nếu bạn nhìn thấy các vết hoặc hiện tượng "ruồi bay qua mắt", thì có thể bạn đã bị nấm khắp cơ thể (xem Hạ đường huyết, nấm Candida)

Rối loạn thị lực cũng có thể là một triệu chứng của dị ứng, và dị ứng là kết quả của bệnh gan (chế độ ăn uống không tốt) và rối loạn chức năng tuyến thượng thận (căng thẳng, chất kích thích, ngủ không ngon)

TRÁNH:

- **Chất béo chuyển hóa**
- **Thức ăn mặn**
- **Thức ăn có đường**
- **Nước ngọt**
- **Đồ ăn nhiều chất béo**
- **Thịt**
- **Sữa, phô mai, sữa chua, phô mai tươi**
- **Trứng, cá**

- **Caffeine**
- **Rượu bia**
- **Coke**
- **Lối sống ít vận động**
- **Máy vi tính**
- **Thuốc lợi tiểu**
- **Thuốc sulfa**
- **Tetracyclin**
- **Thuốc aspirin**
- **Thuốc kháng viêm ibuprofen**
- **Thuốc giảm đau acetaminophen**
- **Thuốc trị chứng ợ nóng**
- **Thuốc dị ứng**
- **Bất kỳ loại chất kích thích hoặc dược phẩm nào**
- **Hút thuốc và nicotin**
- **Phenylalanin**
- **Hydrocortisone**
- **Chế độ ăn nhiều đường - tăng 300% các vấn đề thị lực**
- **Carbohydrate tinh chế - tăng 300% các vấn đề về thị lực**
- **Tập trung quá gần (máy tính, đọc sách, TV...)**
- **Thiếu chất béo (EFAs)**

THẬN:

Vì mắt là túi chất lỏng, chúng được điều tiết bởi thận. Nếu thận không tốt sẽ biểu hiện ở mắt. Dấu hiệu của các vấn đề về thận là nghiện đường, thức ăn ngọt và carbohydrate,

bọng mắt, nếp nhăn hoặc bọng dưới mắt, quầng thâm, năng lượng thấp, đi tiểu thường xuyên, ham muốn tình dục thấp, hạ huyết áp, đau thắt lưng...(xem sách ebook về Thận nếu trường hợp này xảy ra)

Hạ đường huyết dẫn đến bệnh Tiểu đường và các vấn đề về mắt, có thể bị mù. Hãy ngừng ăn tất cả các sản phẩm động vật và đường đã qua chế biến.

ĐAU MẮT ĐỎ

Nếu mắt bạn đỏ nhiều hoặc bỏng rát - có thể là do bạn bị nhiễm chất độc. Đôi mắt là màng xốp nhất trong cơ thể ngoài phổi ra, là một trong những cách dễ dàng nhất để khí độc thoát ra khỏi cơ thể. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và đôi mắt của bạn có màu đỏ hoặc bị rát, có nghĩa là khí độc bị đẩy ra qua mắt bạn. Nhỏ thuốc vào mắt làm mất đi mục đích của cơ thể là cố đào thải các chất độc không mong muốn ra khỏi cơ thể .Hít thở và tập các bài luyện tập tăng cường tim mạch, hít thở không khí trong lành, tắm nước nóng và lạnh luân phiên trong dưới vòi hoa sen, thanh lọc cơ thể nếu bạn có thể thuốc xổ, thuốc đại tràng, bộ giải độc của tôi có sẵn tại http://www.MarkusProducts.com và uống nhiều nước ép hoặc nhịn ăn như đã nêu trong cuốn sách Heal Yourself (TỰ CHỮA LÀNH) 101 của tôi có sẵn tại healyourselfbook.com.

VIỆC CẦN LÀM:

Tôi biết bạn chỉ muốn được cho biết "CẦN LÀM GÌ" nhưng cách hành động tốt nhất là được cho biết NHỮNG VIỆC **NGỪNG** LÀM

Hai vấn đề lớn nhất đối với thị lực là:

1. Không sử dụng mắt đúng cách - nhìn chằm chằm vào máy tính, bàn làm việc hoặc công việc giấy tờ cả ngày sẽ gây ra cận thị. Bạn cần nhìn xa nhiều để cân bằng cơ mắt.

2. **Chế độ ăn kiêng không khoa học:** Thị lực kém là một trong những tác dụng phụ đầu tiên của các vấn đề về đường huyết. Nhưng đường và tinh bột chỉ là vấn đề thứ yếu - những gì thực sự bắt đầu tất cả là các sản phẩm động vật. Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa chất béo bão hòa, cholesterol, hóc môn động vật, protein lạ đối với cơ thể con người, và trong bơ sữa - lactose là một loại đường gây viêm. Chất béo này làm tắc nghẽn các mao mạch nhỏ trong mắt, tuyến tiền liệt, các tế bào thần kinh và các thụ thể insulin. Vì vậy, khi chúng ta ăn tinh bột hoặc đường, tuyến tụy sẽ bơm insulin vào máu, nhưng điều đó không tốt vì các thụ thể trong tế bào của chúng ta bị kết dính với mỡ động vật. Các tế bào không sản sinh ra và đường / glucose (NHIÊN LIỆU cho tế bào) không bao giờ xâm nhập vào tế bào**.**Vì vậy đường cứ lưu thông trong máu ngày càng nhiều, khiến

lượng đường trong máu tăng cao. Cơ thể tiếp tục bơm tất cả insulin mà nó có cho đến hết. Nhưng mỡ động vật làm tắc nghẽn mọi thứ.Vì vậy, các cơ không nhận được nhiên liệu nên rất yếu. Nếu một người hoạt động, đường sẽ được sử dụng làm năng lượng, và nếu người đó không hoạt động, đường sẽ chuyển thành chất béo. Cũng có những tác dụng phụ. Bạn thấy đấy, đường CŨNG là nhiên liệu cho mọi thứ, như vi khuẩn, nấm men, vi rút, nấm, ký sinh trùng và ung thư. Một trong những công việc của insulin là vận chuyển vitamin C đến tuyến ức, là một phần của hệ thống miễn dịch, vì vậy nếu không có đủ insulin, số lượng tế bào bạch cầu giảm xuống, hệ thống miễn dịch của chúng ta bị tấn công. Kết quả là gì? Đau ốm, bệnh tật và nếu mọi người không thay đổi chế độ ăn kiêng ... cuối cùng, xảy ra cái chết thôi.

Đôi mắt có các mao mạch nhỏ mỏng manh bị tắc nghẽn do ăn mỡ động vật và cholesterol (tạo ra bởi chính cơ thể chúng ta khi bị căng thẳng và chế độ ăn kiêng ngay cả khi ăn chay hay ăn chay trường). Thêm nữa là đường liên kết chéo với các protein trong da và bắt đầu làm suy giảm collagen và elastin, dẫn đến da nhăn nheo, thị lực yếu, động mạch và tim yếu. Insulin trong thịt và các sản phẩm động vật cao hơn so với tinh bột, nhưng khi protein kết hợp cùng với tinh bột, insulin và lượng đường trong máu sẽ tăng gấp đôi!

Điểm mấu chốt - **NGỪNG TẤT CẢ SẢN PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT** - Đó là thịt, sữa, phô mai, sữa chua, trứng, cá, bơ, kem, nước xốt salad, phô mai tươi...Tất cả các loại thực phẩm từ động vật đều gây viêm nhiễm cho cơ thể con người. Loại thực phẩm từ động vật không nhiều nhưng vẫn gây viêm nhiễm.

Thực phẩm từ thực vật lại có tác dụng chống viêm.

Ngay cả sữa chua cũng vậy, nó không là gì khác ngoài chất béo, đường và hóc môn động vật.

Hãy nhớ rằng - lactose là một loại đường mà cơ thể chúng ta không thể chuyển hóa được, ngoài ra còn có các hormone động vật làm phát triển tế bào ung thư.

Họ dùng estrogen cho bò để lớn nhanh. Các lợi khuẩn trong sữa chua đều đã chết và vô giá trị - nếu không , chúng đã phát triển, nhân lên, tạo ra khí và các hộp đựng sẽ nổ. **HÃY TRÁNH XA SỮA CHUA**. Hãy tự làm từ dừa hoặc một thứ gì đó. Tôi có một video về cách làm tại MarkusNews.com.

Protein động vật làm tăng yếu tố tăng trưởng IGF-1 dẫn đến ung thư. Ngay cả chế độ ăn hạn chế calo mà có chứa thịt vẫn có mức IGF-1 cao. Những người có ít nguy cơ mắc bệnh ung thư hơn là những người ăn có chế độ ăn dựa trên thực vật. Chất béo trong cơ

thể cũng tạo ra IGF-1 giúp giải thích một phần lý do tại sao những người thừa cân bị ung thư và tiểu đường.

Điểm thứ 2 - **HÃY NGỪNG TẤT CẢ CÁC THỰC PHẨM ĐÔNG LẠNH** - dầu đã chế biến và dầu thực vật nguyên chất, như dầu đậu nành, dầu hạt bông, dầu cọ

Điểm thứ 3- **HÃY DỪNG TẤT CẢ ĐƯỜNG TINH CHẾ** - và - bánh mì, mì ống, pizza, bánh mì tròn, khoai tây chiên, mật ong, Cây thùa (cây agave)

HÃY NGỪNG HÚT THUỐC VÀ **NGỪNG UỐNG RƯỢU**

Bỏ kính và kính áp tròng - chúng là những chiếc nạng làm cho mắt bạn yếu đi. Ta bắt đầu phụ thuộc vào chúng để nhìn và các cơ trở nên yếu dần. Đeo chúng ít hơn và luyện tập chúng nhiều hơn. Hãy để mắt bạn phải làm việc nhiều hơn, và cũng giống như các bộ phận khác của cơ thể khi tập gym, hãy đảm bảo rằng bạn có hệ tuần hoàn và dinh dưỡng tốt!

Khi làm việc trên máy tính, hãy nhìn ra ngoài cứ nửa giờ một lần và TẬP TRUNG vào một vật ở xa một lúc. Đừng quá tập trung vào một thứ gì đó để cơ mắt của bạn khỏe hơn. Sử dụng cơ của bạn nhiều hơn! Giống như khói độc xâm nhập vào mũi và thức ăn độc hại vào miệng của bạn, những hình ảnh gây nhiễu độc hại đi qua mắt bạn vào não khiến cơ thể bạn có tính axit và phân hủy nó. Cố gắng nhìn vào những thứ tốt đẹp hơn

Một lần nữa, tôi xin nhấn mạnh rằng- Đường rất có hại cho thị lực và toàn bộ cơ thể của bạn. Không có gì làm bạn già đi nhanh hơn (ngoài căng thẳng). Hãy bỏ đồ ngọt và nước ngọt đi!

Leonardo DaVinci chủ yếu ăn trái cây và uống nước và có thị lực siêu phàm.

Quầng thâm dưới mắt là do tuyến thượng thận bị yếu bởi cà phê, đường và căng thẳng. (xem TUYẾN THƯỢNG THẬN) Hãy ăn thêm cần tây, cải xoăn, rau bina, rau biển và dưa chuột và uống vitamin C thảo dược và công thức AGE-FREE (KHÔNG TUỔI) của tôi.

Sử dụng ánh sáng quang phổ đầy đủ. Nhận được nhiều ánh sáng mặt trời nhất có thể. Đừng đeo kính mát.

Bổ sung acid béo thiết yếu EFAs để ngăn ngừa nếp nhăn ở mắt.

Đảm bảo đầy đủ ánh sáng. Không làm việc trong điều kiện ánh sáng yếu.

Nếu bạn ăn thực phẩm từ động vật (bao gồm sữa, pho mát..) thì bạn sẽ bị cholesterol làm tắc nghẽn động mạch, bao gồm cả các mao mạch nhỏ trong mắt - điều này gây ra các vấn đề về mắt!

Thật xin lỗi, không có cách gì là dễ dàng cả**.** Điều trị mắt bằng tia laser gây ra mô sẹo điều này làm cho các vấn đề của bạn cuối cùng trở nên xấu hơn nếu bạn không thay đổi lối sống của mình.

Mắt được kết nối trực tiếp với não, nơi cần lượng oxy nhiều hơn 30 lần so với phần còn lại của cơ thể. Nếu não không được cung cấp đủ oxy, thì mắt là nơi đầu tiên được biểu hiện ra.

KHÔNG nhỏ mắt! Chúng dẫn đến bệnh cườm nước và làm đôi mắt yếu hơn trước.

CẦN LÀM GÌ CHO MẮT:

ÁNH SÁNG MẶT TRỜI- nó chữa lành bệnh cho đôi mắt mà không thể có gì thay thế được. Mắt tiếp nhận ánh sáng. Những người ngồi trong phòng tối hoặc đọc sách trong ánh sáng yếu sẽ có thị lực kém. Đôi mắt của bạn CẦN rất nhiều ánh sáng. Đó là nguồn năng lượng của mắt! Ánh nắng mặt trời là vitamin cho đôi mắt. VITAMIN D- (ÁNH SÁNG MẶT TRỜI) là một loại vitamin D hòa tan trong chất béo rất quan trọng giúp tất cả các vấn đề về mắt bao gồm cận thị, đốm, viêm kết mạc và bệnh cườm nước.

VITAMIN A - là một loại vitamin quan trọng cho thị lực, cần một ít chất béo hoặc dầu, một số khoáng chất (đặc biệt là kẽm) và các enzym để hấp thụ vào cơ thể. Nhỏ giọt vitamin A rất tốt cho bệnh viêm kết mạc.

Beta carotene 150.000 IU- * Cà rốt * và tất cả các loại trái cây và rau củ màu vàng cam và đỏ

Lutein là carotenoid chính trong võng mạc và điểm vàng (xem phần siêu thực phẩm xanh) (super greens)

Khoai lang là một trong những nguồn cung cấp beta carotene cao nhất

DẦU SẠCH- RẤT QUAN TRỌNG! Dầu EFA * Dầu EPA / DHA Omega 3** rất quan trọng đối với thị lực tốt.

Hãy suy nghĩ về điều này- mắt được tập trung bởi các cơ mắt và các cơ được điều khiển bởi dây thần kinh, cái mà được điều khiển bởi não. Vì vậy, bạn cần có một hệ thống thần

kinh khỏe mạnh để có thị lực tốt. Bộ não chứa 3/4 chất béo và dầu, và chất béo bảo vệ các dây thần kinh, vì vậy bạn cần nhiều dầu sạch cho sức khỏe.

Chúng điều chỉnh áp lực của mắt, co thắt mạch máu, làm loãng máu, làm ẩm mắt, cũng như giảm mỏi mắt và giảm nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Chúng đặc biệt quan trọng đối với chức năng võng mạc và làm giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng.

Cấu trúc và chức năng quan trọng của hệ thần kinh, kể cả thần kinh thị giác. Tăng nồng độ rhodopsin trong các tế bào của mắt.

Nguyên liệu - ô liu, bơ, hạt lanh (xay 2 muỗng canh trong máy xay cà phê và thêm vào món salad hoặc sinh tố), dầu hạt gai dầu, hạt chia (chỉ cần cho một vài thìa vào nước và uống), hoặc mua một loại dầu sẵn có như Udo's 3-6-9 (uống 3 muỗng canh một ngày)

Thực phẩm giàu vitamin C và vitamin C thảo dược MarkusVitaminC.com

QUẢ ỔI– chứa hàm lượng cao mega Vit C tốt cho bệnh đục thủy tinh thể, bệnh cườm nước (công thức vitamin C của tôi), dùng nhiều trái cây tươi sống và rau củ

Tất cả các loại quả mọng rất tốt cho mắt

Việt quất hoặc chiết xuất việt quất - ăn trái cây màu tím và xanh lam để có thị lực tốt hơn

Việt quất đen (hay còn gọi là huckleberry) - cải thiện lưu lượng máu, chất dinh dưỡng và oxy cho mắt. Uống nhiều lần trong ngày giúp đỡ quáng gà, thoái hóa điểm vàng, bệnh võng mạc tiểu đường

ACAI BERRY (quả cơm cháy đen)-chứa rất nhiều beta carotene tốt cho thị lực và mắt

LOẠI RAU XANH ĐẬM: như rau bina, cải xoăn, rau arugula, cải thìa, cải xoong

RAU BIỂN (đặc biệt là tảo Dulse) chứa nhiều carotenes MarkusSeaMoss.com

Magiê 1 muỗng cà phê 3 lần mỗi ngày- giảm co giật

VITAMIN E tự nhiên- ĐỪNG BỔ SUNG VITAMIN E! Chúng rất độc hại. Bạn nhận vitamin E từ các nguồn tự nhiên như (theo thứ tự mức độ) hạt hướng dương, Hạnh nhân, Rau dền, củ cải ngọt, Bơ, Đậu phộng, Củ cải xanh, Măng tây, Cải xanh, Cải mù tạt

Tocotrienols (cám gạo hòa tan) Mầm lúa mì để chống lại bệnh đục thủy tinh thể

Nhiều ENZYMES**

Sự lưu thông của ớt Cayenne

GỪNG ** làm tăng sự tuần hoàn đến tứ chi

Thảo mộc sáng mắt- củng cố các mạch máu trong mắt.

MASSAGE để kích thích năng lượng đến mắt

JUNIPER BERRY (Quả bách xù) - Được sử dụng để tăng cường dây thần kinh thị giác, cải thiện thị lực ban đêm, giảm lượng đường trong máu ở bệnh nhân tiểu đường và để tăng cường tuyến thượng thận, ngăn ngừa căng thẳng gây ra các vấn đề về thị giác. Vitamin C, hợp chất bioflavonoid và lưu huỳnh trong quả bách xù có thể giúp cải thiện bệnh thoái hóa điểm vàng và bệnh võng mạc tiểu đường bằng cách tăng cường các mạch máu trong mắt.

Gallotannin, được tìm thấy trong quả bách xù là chất chống oxy hóa mạnh để dập tắt các gốc tự do.

TRÁNH ASPIRIN, CHẤT CHỐNG LÃO HÓA VÀ CORTISONE

HYPERBARIC OXYGEN

Quả ngũ vị tử (Schisandra berries) - Được dùng trong y học Trung Quốc để điều trị loạn thị, mỏi mắt, mù, để cải thiện tầm nhìn ngoại vi và sự thích ứng của mắt với bóng tối, và tăng cường chức năng tuyến thượng thận. Vitamin C và hợp chất bioflavonoid trong quả schisandra có thể giúp ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng và bệnh võng mạc tiểu đường. Nó nằm trong phần công thức **GAN** của tôi MarkusLiverFormula.com

- THẢO DƯỢC CÂY CƠM CHÁY (ELDERBERRY)

- HẠT NHO HOẶC THÔNG TRẮNG

- BẠCH QUẢ- Tuyệt vời cho mắt. Tăng lưu lượng máu và oxy lên não

tốt cho người già yếu, mất trí, chứng alzheimers, suy giảm trí nhớ, tăng khả năng ghi nhớ, bớt trầm cảm và các rối loạn cảm xúc khác, cải thiện thính giác và chấm dứt chứng viêm tai, cải thiện thị lực, tốt cho việc ngăn ngừa đột quỵ và phục hồi tổn thương. Hiệu quả hơn 100 lần khi trộn với ớt cayenne, tăng lượng máu đến đầu nhanh hơn. Nó nằm trong công thức XANH của tôi

-NAC (N-acetyl-cysteine) cho thị lực (kết quả tốt)

Quả me rừng (Ala)- Được sử dụng để điều trị bệnh cườm mắt bằng cách giảm áp lực trong mắt. Chứa vitamin C và hợp chất bioflavonoids, giúp tăng cường các mạch máu trong mắt. Ngăn chặn gốc tự do hư hại. Quả me rừng (ala) là nguyên tố chính trong **Vitamin C** MarkusVitaminC.com của tôi

Lá và rễ bồ công anh - Nguồn lớn nhất của các vitamin A và E chống oxy hóa, ngăn ngừa thiệt hại triệt để. **Vitamin A cần thiết cho thị lực thích hợp và sức khỏe của màng.** Trong công thức XANH của tôi

Hạt mè

ASTAXANTHIN- Carotenoid trong tảo biển đỏ- một chất chống oxy hóa mạnh hơn beta caroten gấp hàng chục lần và mạnh hơn Vit E 500 lần

Quercetin 1000mg

Quả tầm xuân (trà, bột, v.v.)

Stevia- Một chất làm ngọt tự nhiên tốt cho chromium, giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, có thể giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể do tiểu đường.

Hạt nho hoặc thông trắng

Chromium picolinate để điều chỉnh lượng đường

Rễ rau mùi tây

Luyện tập !Giúp Mắt lưu thông tuần hoàn máu

Sử dụng máy chúc ngược (máy tăng chiều cao) để máu dồn lên đầu và mắt 15 phút mỗi ngày

Nhảy lên xuống - (nhún nhảy trên tấm nhún trampoline) - làm cho vui hơn

Chất xơ ! Thực phẩm có chất xơ tốt cho thị lực nhiều hơn bạn nghĩ MarkusFiber.com

Kẽm giúp hấp thụ vitamin A, chống lại bệnh AMD và bệnh quáng gà. Vitamin A không thể đi từ gan đến võng mạc nếu không có kẽm. 80mg mỗi ngày trong thực phẩm

Vitamin B - nguồn cao nhất ở công thức XANH của tôi

TOCOTRIENOLS (bột cám gạo) *** một nguồn tốt của vitamin B hoàn chỉnh, cũng là nguồn chính của vitamin E và axit amin (protein)

Men dinh dưỡng là nguồn cung cấp vit B - 3 muỗng canh một ngày

VITAMIN B-2 (Riboflavin)

Protein thuần chay cho các axit amin thiết yếu MarkusProtein.com

Ớt chuông đỏ - nguồn cung cấp cao beta carotene, Vit E và Lutein

Câu kỉ tử- tuyệt vời cho bệnh quáng gà và các vấn đề về thị lực khác.

Ngâm mắt với trà hoặc đặt túi trà ướt lên mắt

NGỦ ĐỦ GIẤC!!!

Cây cà dược dành cho mắt bị đau và nhạy cảm với ánh sáng

Euphrasia dùng cho dị ứng , dịch mắt

Một lá gan sạch khỏe mạnh là chìa khóa cho một đôi mắt khỏe. xem sách ebook GAN MarkusLiverformula.com

Hành tây giúp làm sạch các chất thải trong tế bào cơ thể. Chúng tạo ra nước mắt để làm sạch mắt.

Bông cải xanh

Hạt giống hoa hướng dương

Hạt mè

Tỏi tây

Bắp cải

Súp lơ trắng

Lúa mạch

Bấm huyệt

RAU XANH- (nước ép hoặc thực phẩm thô)

CẢI XOĂN,RAU DỀN, CẢI CẦU VỒNG, BEET GREENS, CẢI XÀ LÁCH SOONG...có lutein, carotenoid chính trong võng mạc có tác dụng lọc tia UVB có hại.

EFAs * với EPA / DHA**- axit béo cần thiết cho võng mạc tốt. Giúp chống thoái hóa điểm vàng, điều hòa nhãn áp, mạch máu, độ ẩm cho mắt, giảm mỏi mắt và tăng khả năng chịu nắng. Ô liu, bơ, hạt, quả hạch và dầu hạt lanh, dầu cây gai dầu. Xay 2 muỗng canh hạt lanh trong máy xay cà phê và cho vào món salad, sinh tố.

Thực hiện **CÁC BÀI TẬP VỀ MẮT** (không có kính áp tròng) để rèn luyện cơ mắt của bạn.

Nhìn sang bên phải, sau đó lên, trên, xuống (theo hình tròn hoặc hình vuông lớn), sau đó lên và xuống, sau đó sang trái và phải, sau đó theo đường chéo một cách rồi chéo theo cách khác.

Tỏi - chứa nhiều selen, một chất chống oxy hóa mạnh cho mắt và ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng mắt như viêm kết mạc, lẹo mắt, v.v.

Stevia- có rất nhiều chromium giúp điều chỉnh lượng đường trong máu cho bệnh nhân tiểu đường bị đục thủy tinh thể.

Silica- làm cho dây thần kinh thị giác hoạt động tốt hơn và củng cố các mạch máu trong mắt. Có trong là tre (có sẵn dưới dạng bột trong công thức XANH của tôi), cây tầm ma, cỏ yến mạch, cây đậu chổi, tất cả tảo biển và đất tảo cát.

HYALURONIC ACID (HA) - thứ tuyệt vời nhất, chất này giúp da, mắt, khớp và cơ hấp thụ và giữ chất nhờn để luôn được bôi trơn trong khi nhận chất dinh dưỡng cho tế bào và đưa chất thải ra ngoài.

INDIUM- là một nguyên tố siêu hiếm giúp cải thiện khả năng hấp thụ khoáng chất lên tới 600% và cải thiện thị lực. Chỉ một vài giọt trên lưỡi khi bụng đói vào buổi sáng.

INOSITOL- Sự thiếu hụt dẫn đến các khuyết tật về mắt, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn có nó. Nó thường có ở vitamin B tổng hợp.

TAURINE- axit amin dẫn truyền thần kinh- Rất tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Trong công thức Protein của tôi MarkusProtein.com

HISTIDINE- axit amin trong huyết sắc tố quan trọng đối với việc sản xuất cả hồng cầu và bạch cầu, tinh dịch, glycogen (năng lượng). Histidine cũng biến thành Histamine trong cơ thể, rất quan trọng đối với một hệ thống miễn dịch mạnh mẽ, chống lại dị ứng, cảm lạnh và nhiễm trùng đường hô hấp. Nó là một chất giãn mạch mạnh, làm giảm chứng huyết áp cao, giúp chữa các bệnh về tuần hoàn tim mạch, thiếu máu, đục thủy tinh thể, viêm khớp, loại bỏ kim loại nặng, và thật tuyệt- nó làm tăng ham muốn tình dục ở cả hai giới tính.

Tìm thấy trong mầm cây linh thảo, táo, củ cải đường, cà rốt, cần tây, dưa chuột,rau đắng, đu đủ, dứa, lựu

Kháng sinh và đôi mắt khỏe - Vỏ chuối chứa nhiều lutein, chất quan trọng cho thị lực ban đêm, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng và giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể. Và Vỏ Chuối chứa đầy các hợp chất chống nấm và các chất kháng sinh mang lại sức khỏe tốt.

VINPOCETINE - chiết xuất từ cây dừa cạn, giúp lưu thông máu, sử dụng oxy và chuyển hóa glucose. Hầu như tất cả những người dùng nó đều cải thiện thị lực. 10mg x 3 lần mỗi ngày.

Một chế độ ăn uống thô với chất chống oxy hóa cũng có thể giúp cải thiện thị lực của bạn. Loại bỏ Chất béo đã nấu chín ra khỏi chế độ ăn uống của bạn giúp làm sạch các mao mạch bị tắc nghẽn trong mắt của bạn.

Hãy nghỉ ngơi và cho mắt nghỉ ngơi nhiều lần trong ngày. Đừng hủy hoại chúng. Nhắm mắt bất cứ khi nào có thể. Hít thở sâu và thư giãn

• Nằm duỗi ra (ngáp là một hình thức làm căng ra)

LIỆU PHÁP ÁNH SÁNG- ánh sáng vàng xanh giúp tầm nhìn sắc nét. Ánh sáng xanh lam giúp loại bỏ các chất thải trong mắt. Màu đỏ sậm (đỏ hồng) giúp kích thích mắt

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic, Shilajit và Sinh vật phù du.

(thu được từ một chất mùn hữu cơ thời tiền sử chiết xuất ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu khoáng chất khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và phá hủy thể chất của chúng ta - hơn bất kỳ yếu tố nào khác đối với sức khỏe. Khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên là vô ích đối với chúng ta, nhưng một khi cây trồng hấp thụ và biến đổi chúng, cơ thể chúng ta có thể sử dụng "khoáng chất hữu cơ". Axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất, mục đích vận chuyển chất khoáng và chất dinh dưỡng từ đất vào cây. Axit Fulvic và các khoáng chất để các tế bào của chúng ta tiếp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường

như cũng làm tan biến những tích tụ vôi lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ của chúng ta, giúp chúng ta linh hoạt hơn, tươi tắn hơn và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa một cách an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có thêm lợi ích là có thể vượt qua hàng rào máu não!

FULVIC ACID / SHILAJIT làm tăng năng lượng cốt lõi cho sức mạnh tình dục và tinh thần và thể lực bị yếu do căng thẳng và lo lắng. Việc sử dụng Shilajit là để tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó cho rằng nó có tác dụng kỳ diệu để có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù thủng, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức, cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng cuộc sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

Hãy đọc thêm về mắt (Môn học mống mắt - xem biểu đồ) được giải thích trong cuốn sách của tôi **CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT CỦA BẠN**

ĐIỂM XÁM - bắt đầu có điều gì đó không ổn

ĐIỂM TRẮNG - viêm

ĐIỂM XÁM TỐI - bệnh mãn tính

ĐIỂM ĐEN - bệnh thoái hóa - cơ thể suy nhược

Bạn càng khỏe mạnh, đôi mắt của bạn càng sáng

Với chế độ ăn thô, đôi mắt trở nên sáng và nhẹ hơn

Mắt trái tương ứng với bên trái của cơ thể và mắt phải tương ứng với bên phải của cơ thể.

Cảm xúc của bạn như thế nào sẽ ảnh hưởng đến khả năng nhìn của bạn. Tâm trí của bạn ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể của bạn. Bạn có "ý muốn xem không"?

Muối - KALI SULPH- kali sulfat- oxy hóa da và mắt. Sự thiếu hụt gây tiết dịch mắt

QUẢ LÝ GAI (QUẢ ME RỪNG) (trong Vitamin C MarkusVitaminC.com của tôi)

Là nguồn thảo dược dồi dào vitamin C và hợp chất bioflavonoid nhất, mỗi quả lý gai chứa tới 700mg Vit C. Nổi tiếng với đặc tính chống lão hóa, tăng cường miễn dịch, quả lý gai được sử dụng cho bệnh thiếu máu, hen suyễn, chảy máu nướu răng, tiểu đường, cảm lạnh, bệnh phổi, tăng huyết áp, nhiễm trùng nấm men, thậm chí được sử dụng để

điều trị ung thư. Quả lý gai làm tăng mức độ enzym oxide superoxide dismutase, làm giảm viêm động mạch và củng cố hệ thống mạch máu. Nó là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, kháng vi-rút, kháng khuẩn và kháng nấm, chống viêm, chống co thắt. Nó làm sạch và làm khỏe gan. Tuyệt vời cho những người sợ đường vì nó bảo vệ các mạch máu khỏi bị tổn thương insulin và cải thiện độ nhạy insulin của cơ thể. Nó cải thiện sự trao đổi chất protein. Chứa vitamin A, B1, B2, B3, C, D, E, canxi, crom, coban, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, selen, silicon , thiếc, kẽm, bioflavonoid và saponin.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống .Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

QUẦNG THÂM

Thiếu sắt, dấu hiệu của trục trặc gan hoặc thận

Khu vực xung quanh mắt là nơi phản ánh sức khỏe tổng thể của bạn.

Vùng da dưới mắt rất mỏng nên nếu có bất kỳ chất độc nào vào cơ thể, nó sẽ xuất hiện đầu tiên ở mắt và vùng da ngay dưới mắt.

- **Các vòng tròn hoặc đường màu tím đậm dưới mắt- bệnh thận- xem THẬN**
- **Gan có lẽ là chất độc và cần được làm sạch (xem GAN)**
- **Độc tính kim loại nặng - (thủy ngân, thực phẩm chế biến, vòi nước bị gỉ, nước uống, đun sôi và nấu trong nồi kim loại, bình trà, v.v.)**
- **Uống cà phê, đường, uống thuốc hay căng thẳng, tuyến thượng thận có thể bị kiệt sức (xem TUYẾN THƯỢNG THẬN)**
- **Vấn đề về tuyến giáp (xem TUYẾN GIÁP)**
- **Thiếu ngủ**

VIỆC CẦN LÀM:

- Ngừng tất cả thức ăn ngọt và tinh bột (bánh mì, mì ống, ngũ cốc, bất cứ thứ gì làm bằng bột mì hoặc gạo)
- Đọc sách ebook về Thận
- Nhiều cam quýt và / hoặc nước ép nho pha loãng 50/50 với nước
- 2 muỗng canh Giấm táo trong nước vài lần một ngày
- SẮT - lấy công thức XANH của tôi hoặc cây tầm ma, củ cải đường
- Chườm túi trà xanh hoặc hoa cúc lên mắt trong 15 phút
- Ăn thực phẩm giàu natri hữu cơ như cần tây, rau biển, muối biển cần tây, dưa chuột, ô liu, cải xoăn, cải bẹ và hạt bí ngô.

- Cam thảo (không, không phải là loại kẹo,là loại thảo mộc tự nhiên!)
- Nhỏ giấm táo vào mắt
- Uống nhiều trà xanh mỗi ngày

AXIT FULVIC

- Quả bách xù (JUNIPER BERRY)
- Làm sạch ruột của bạn và xem các quầng thâm biến mất
- Làm cho lưu thông hệ tuần hoàn
- Uống nhiều nước
- NGỦ NHIỀU !
- Thực phẩm có vitamin C và vitamin C thảo dược MarkusVitaminC.com
- Uống một cốc nước có pha nước chanh vào buổi sáng và buổi tối
- Tinh chất hoa hồng (flavonoid)
- Phấn hoa
- Sữa ong chúa
- Vitamin B5 (axit pantothenic) Công thức XANH của tôi có 6000% B5
- Inositol
- Các nguồn silicon dồi dào là tre và đậu bắp
- Dưa leo
- Rau biển (đặc biệt nếu tuyến giáp có vấn đề)

MarkusSeaMoss.com

- Dầu dừa- (bằng cách ăn)

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều

tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống

BỌNG MẮT

Bọng mắt do mỡ có nghĩa là cơ thể có chất nhờn và tích tụ thành chất béo, do chất nhờn và thực phẩm tạo thành chất béo như sữa, pho mát, thịt, chất béo, ĐƯỜNG, bánh mì, bột mì tinh chế và bất cứ thứ gì có dầu, mỡ, nhiều dầu mỡ, đồ chiên, chế biến hoặc nấu chín .

Y học châu Á liên kết bọng mắt với thận, bàng quang, buồng trứng, tử cung và tuyến tiền liệt, có nghĩa là chất nhầy tích tụ nhiều ở những khu vực đó, dẫn đến vi khuẩn, viêm, ngứa, tiết dịch, u nang buồng trứng, v.v. Các đốm đen hoặc vết sưng cứng dưới mắt có nghĩa là sỏi thận do quá nhiều tiêu thụ chất béo và cholesterol.

Dù thế nào thì việc làm sạch cũng cần thiết.

Xem sách về chế độ ăn uống và lối sống

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có

protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống .Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

TỔN THƯƠNG MẮT

• Axit béo thiết yếu - **** EFAs ******** Đặc biệt là Omega 3 và DHA **

• 2 thìa hạt Chia trong cốc nước (cũng là một chất xơ TUYỆT VỜI)

• Dầu Udos 3-6-9- 3 muỗng canh một ngày

• Dầu cây gai - bao nhiêu tùy thích- cho vào món salad, trong sinh tố, tốt hơn hết, hãy tự xay hạt gai dầu ăn trực tiếp

• Hạt lanh - xay 2 thìa cà phê trong máy xay cà phê, rắc lên món salad hoặc cho vào sinh tố

• Axit Fulvic

• Chất Tocotrienols

Vi lượng đồng căn - Euphrasia (bên trong và bên ngoài), Apis,

ĐAU MẮT ĐỎ

Uống quá nhiều nước ngọt, đường và đồ ngọt khác cũng dẫn đến mí mắt sưng lên với màu tím đỏ.

BẠN CẦN THẢI ĐỘC - NHỊN ĂN

Đọc và theo dõi TỰ CHỮA LÀNH - 101 HealYourselfbook.com - muối tế bào- KALI SULPH- kali sulfat, một loại muối tế bào vi lượng đồng căn giúp cung cấp oxy cho da. Sự thiếu hụt gây ra cặn lưỡi và chất nhờn ở mũi, mắt, tai và miệng

Muối tế bào - NATRUM MUR - natri clorua- điều chỉnh độ ẩm trong tế bào. Sự thiếu hụt gây ra mệt mỏi, ớn lạnh, thèm muối, đầy bụng, đổ mồ hôi nhiều, tiết ra từ da, mắt, niêm mạc, chảy nước mắt, tiết nước bọt và phân có nước.

Hữu ích cho da khô nứt nẻ, mụn rộp, mụn nước

ĐỤC THỦY TINH THỂ

Đầu tiên bạn phải nhìn vào nguyên nhân. Nếu đây là bệnh đục thủy tinh thể do tiểu đường thì bệnh tiểu đường sẽ phải được giải quyết trước . Nếu bệnh này là do bệnh tăng nhãn áp thì áp lực nội nhãn sẽ phải được giải quyết.

Trước hết, hãy NGỪNG TẤT CẢ CÁC SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT. Chúng chứa nhiều chất béo và cholesterol làm tắc nghẽn các thụ thể insulin, dẫn đến lượng đường trong máu cao, dẫn đến các vấn đề về mắt.

Điều này có nghĩa là thịt, sữa, phô mai, sữa chua, trứng, cá, bơ, súp kem, nước xốt salad kem, phô mai tươi, - tất cả đều có! Tất cả các loại thực phẩm từ động vật đều gây viêm nhiễm cho cơ thể con người. Loại thực phẩm từ động vật không nhiều nhưng vẫn gây viêm nhiễm.

Thứ hai, DỪNG TẤT CẢ CÁC THỰC PHẨM ĐÔNG LẠNH, DẦU CHẾ LẠI (và các sản phẩm có chứa) dầu đậu nành, dầu hạt bông, dầu cọ, dầu cây rum, dầu thực vật

Thứ ba, NGỪNG TẤT CẢ CÁC LOẠI ĐƯỜNG TINH CHẾ VÀ TINH BỘT như bánh mì, mì ống, bánh pizza, bánh quy giòn, bánh quy,

Làm sạch gan và làm sạch ruột để giúp thải rác ra khỏi cơ thể MarkusLiverFormula.com và MarkusFiber.com

Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ

Có một số phương pháp đã được chứng minh là làm giảm nhãn áp. Một là tăng lượng vitamin C. Các nguồn tự nhiên (như vitamin C thảo dược của tôi MarkusVitaminC.com có hiệu quả hơn vitamin C tổng hợp (axit ascorbic). Nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất là quả Amla (quả lý gai) hoặc sơ ri (có sẵn ở dạng bột) Các nguồn thảo dược khác bao gồm lá thông (nhiều gấp 300 lần vitamin C so với cam), tầm xuân (có màu đỏ nhưng nằm sau cánh hoa hồng), Ổi, Cây chùm ngây, lá tầm ma. , Hắc mai biển, Chanh và vỏ cam & chủ yếu cho bioflavonoid. Vitamin C cũng được tìm thấy trong trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, anh đào, cà chua, ớt xanh, dâu tây, rau lá xanh, ớt đỏ, bông cải xanh. Nguồn cung cấp vitamin C cao nhất trên thế giới là Gubinge, một loại cây quý hiếm ở Úc mà người bình thường hầu như không thể có được.Nó được thu hoạch bởi những người bản địa của bộ lạc và nó nằm trong CÔNG THỨC VITAMIN C của tôi.Nó được thiết kế để trở thành sản phẩm vitamin C tốt nhất, mạnh nhất trên hành tinh. Bạn có thể lấy nó tại MarkusProducts.com

TOCOTRIENOLS (CÁM GẠO HÒA TAN) dưới dạng vitamin E tự nhiên không độc hại.

CARNOSINE

Carnosine kéo dài tuổi thọ của mọi tế bào trong cơ thể bạn???

• Chống lão hóa

• Da, nếp nhăn

• Bệnh Alzheimers

• Dây thần kinh

• Bệnh tim

• Đục thủy tinh thể

Carnosine là một axit amin tự nhiên. Nó là một chất chống oxy hóa mạnh, ngăn ngừa tổn thương tế bào và cải thiện chức năng của tế bào. Nó giúp các kim loại ion (loại bỏ độc tố khỏi cơ thể), nó có đặc tính tăng cường miễn dịch, được biết là làm giảm và ngăn ngừa tổn thương tế bào do beta amyloid (chất được tìm thấy trong não của bệnh nhân Alzheimer). Carnosine giúp ngăn chặn quá trình glycosyl hóa - liên kết chéo của protein và phân tử DNA do đường aldehyt phản ứng với các axit amin trên phân tử protein và tạo ra Sản phẩm Glycosyl hóa (AGE's). Liên kết chéo là hiệu ứng xảy ra khi bạn cắt đôi quả táo và nó dần chuyển sang màu vàng. Chất chống glycosyl hóa này có thể có lợi cho bệnh

tiểu đường, đục thủy tinh thể, bệnh thần kinh, suy thận và các bệnh về da, cũng như các đặc tính chống lão hóa nói chung, đặc biệt là cải thiện tình trạng da.

Năm 1999, các nhà nghiên cứu Úc xác nhận rằng Carnosine kéo dài tuổi thọ của các tế bào nguyên bào sợi của con người trong phòng thí nghiệm. Carnosine đã mở rộng giới hạn Hayflick (số lần tối đa một ô có thể phân chia) từ 50 lên tối đa 10 lần. Nó cũng đã được chứng minh rằng động vật có hàm lượng Carnosine cao hơn dường như sống lâu hơn. Mặc dù nghiên cứu vẫn đang được tiến hành trong lĩnh vực này, Carnosine có thể trở thành một chất bổ sung phổ biến để kéo dài tuổi thọ.

Người Nga sử dụng carnosine dưới dạng thuốc nhỏ mắt để giúp loại bỏ các vấn đề về đục thủy tinh thể do tuổi già một cách thành công. Loại thuốc nhỏ mắt chứa carnosine này có thể có chức năng chống lão hóa mắt rất quan trọng vì nó phá vỡ các liên kết chéo của protein chứ không chỉ ức chế chúng. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là người Nga đã sử dụng một loại carnosine 'đặc biệt' được gọi là N-alpha acetylcarnosine hoặc NAC cho mục đích này.

Carnosine cũng có thể hoạt động như một chất dẫn truyền thần kinh (chất truyền tin hóa học trong hệ thần kinh). Carnosine đã được gọi là một chất dinh dưỡng kéo dài tuổi thọ kể từ khi các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên các mô chỉ ra rằng nó có thể trì hoãn sự lão hóa và kích thích sự trẻ hóa tế bào trong các nguyên bào sợi của người được nuôi cấy. Carnosine được gọi là dipeptide chống lão hóa và chống oxy hóa.

Protein là nền tảng của sự sống. Bao gồm các chuỗi axit amin, protein có lợi cả vai trò cấu trúc và chức năng trong cơ thể con người. Các protein cấu trúc như collagen hỗ trợ xương, gân và da, trong khi các protein chức năng được gọi là enzym xúc tác các phản ứng sinh hóa duy trì sự sống trong toàn bộ cơ thể. Tuy nhiên, khi chúng ta già đi, những protein quan trọng này sẽ bị đe dọa bởi quá trình gây hại được gọi là glycation. Được định nghĩa là một phản ứng phi enzym giữa protein và đường, quá trình glycation làm thay đổi cấu hình của protein một cách không thể đảo ngược. Những protein bị thay đổi này, được gọi là sản phẩm cuối cùng của quá trình glycation tiên tiến (AGEs), có thể không còn hiệu quả thực hiện các vai trò quan trọng của chúng trong toàn bộ cơ thể. AGEs có liên quan đến nhiều bệnh liên quan đến lão hóa, bao gồm bệnh Alzheimer, ung thư và bệnh tim mạch

Thật may, carnosine giúp bảo vệ các protein của cơ thể chống lại các tác động làm tê liệt của quá trình glycation. Bằng cách ngăn chặn sự hình thành các AGE nguy hiểm, carnosine có thể giúp các protein của cơ thể giữ được sức sống và chức năng trẻ hóa.

Carnosine là một hợp chất an toàn, được dung nạp tốt, bao gồm các axit amin beta-alanin và L-histidine. Có mặt tự nhiên với nồng độ cao trong não người và mô cơ xương, carnosine đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu để ức chế quá trình peroxy hóa lipid và tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra. Bằng chứng bổ sung cho thấy carnosine có thể giúp bảo vệ não chống lại sự thiếu hụt oxy, trì hoãn sự suy giảm thị lực do lão hóa và kéo dài tuổi thọ của động vật có vú. Các nhà khoa học đã công nhận rằng carnosine có thể có ứng dụng trong việc kiểm soát nhiều bệnh lý, bao gồm viêm khớp, loét dạ dày và tá tràng, huyết áp cao, rối loạn chức năng vỏ thượng thận, ngưng thở khi ngủ, viêm mãn tính, ung thư, bệnh tim và bệnh Alzheimer.

LÔ HỘI ** là một chất kỳ diệu.

AXIT ALPHA LIPOIC

là một chất chống oxy hóa mạnh duy nhất có thể đánh bật các gốc tự do ở cả dạng chất béo và hòa tan trong nước. Đây là một trong những chất giải độc gan mạnh nhất từng được phát hiện. Nó giúp cơ thể tạo ra nhiều glutathione giúp tăng cường năng lượng và trao đổi chất, đồng thời rất tốt cho tình trạng căng thẳng.

BIOFLAVONOIDS - chống viêm (hoạt động như thuốc chống viêm theo toa), chống vi khuẩn - một phần của tổ hợp vitamin C, bioflavs ngăn chặn động mạch khỏi xơ cứng, đồng thời giúp mạch máu khỏe và hỗ trợ collagen. Chúng giữ các mô liên kết lại với nhau, làm giảm vết thương, chảy máu bên trong, xuất huyết, sưng tấy, nhện và giãn tĩnh mạch, hạ thấp cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại chứng viêm và nhiễm trùng và mụn rộp. Chúng làm chậm quá trình hình thành đục thủy tinh thể và giúp ngăn ngừa bệnh võng mạc tiểu đường. Cơ thể không thể tạo ra những chất này, vì vậy bạn phải lấy nó từ thực phẩm tươi tự nhiên. Quercitin là hình thức bổ sung mạnh nhất. Nguồn thực phẩm tốt của bioflavs là quả việt quất, quả anh đào, thực vật biển, ớt, nghệ, gừng, cỏ linh lăng, quả tầm xuân, phần màu trắng dưới vỏ của trái cây họ cam quýt, kiều mạch xanh và các loại thảo mộc như táo gai, cây tầm ma, dương đề, cây anh đào, cây rau tề, và quả bách xù.

Vỏ chuối chứa nhiều lutein rất quan trọng cho ban đêm thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng và giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể. Và Vỏ Chuối chứa đầy các hợp chất chống nấm tuyệt vời và các chất kháng sinh mang lại sức khỏe tốt.

QUẢ MĂNG CỤT- chống viêm

Vỏ của quả măng cụt được coi là một trong những chất chữa bệnh tự nhiên có hiệu quả nhất. Da của nó chứa đầy một nhóm chất chống oxy hóa được gọi là "xanthones- sắc tố

màu vàng" (ít nhất 40 loại xanthones khác nhau đã được xác định cho đến nay), mỗi loại có một đặc tính chữa bệnh khác nhau.

Nó cũng có chất chống oxy hóa giống như chất được tìm thấy trong cacao và polysaccharides tương tự như chất được tìm thấy trong lô hội, trái nhàu và nấm dược liệu.

Lợi ích và công dụng là- chắc khớp, giảm đau, giảm đau, viêm khớp, xơ vữa động mạch, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus. kháng nấm, kháng histamine, chống viêm, kháng khuẩn, chống oxy hóa, chống u, chống ung thư, phòng chống ung thư được thử nghiệm chống lại ung thư vú, bệnh bạch cầu, bảo vệ tim, cảm lạnh và cúm, đục thủy tinh thể, cườm nước, tăng cường hệ thống miễn dịch, hỗ trợ, giúp bảo vệ gan, tinh thần sảng khoái hơn, tập trung và chuyên tâm hơn, tất cả các giác quan đều khỏe mạnh hơn

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống. Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

Dầu EFA *** Dầu Omega 3 rất quan trọng cho thị lực tốt. Chúng điều chỉnh nhãn áp, co thắt mạch máu, làm loãng máu, làm ẩm mắt, cũng như giảm mỏi mắt và giảm nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Có trong - ô liu, bơ, hạt lanh (xay 2 thìa trong máy xay cà phê và thêm vào món salad hoặc sinh tố), dầu hạt gai dầu, hạt chia (chỉ cần cho một vài thìa vào nước và uống) hoặc mua một loại dầu sẵn có như Udo's 3 -6-9 (uống 3 muỗng canh một ngày)

LOẠN THỊ (xem thêm sách điện tử GAN)

Gan và cơ thể bị tắc nghẽn và nhiễm độc.

LÀM SẠCH VÀ NHỊN ĂN *** Xem cuốn sách Chế độ ăn uống và Phong cách sống - **TỰ CHỮA LÀNH 101**

NGŨ VỊ TỬ ** - đặc biệt tuyệt vời cho chứng loạn thị

KHÔ NGỨA MẮT

NGUYÊN NHÂN

- **Gan bị tắc và cần được giải độc**
- **Đại tràng cần được làm sạch**
- **Dị ứng**
- **Thuốc gây nghiện và thuốc Tây**
- **Chế độ ăn uống không phù hợp (thực phẩm chế biến, chất bảo quản, thịt, sữa)**
- **Thiếu chất béo tốt (EFAs)**
- **Quá nhiều chất béo xấu**
- **Đường**
- **Nước ngọt**

• Rượu bia

• Cà phê

• Ngô

• Lúa mì, các sản phẩm từ bột mì

• Cây rau họ Cà (nightshades)

Thuốc lợi tiểu như rượu, cà phê và thuốc lấy nước và chất lỏng ra khỏi cơ thể và làm mất nước của niêm mạc, làm cho chúng ngứa và khô.

Đừng sử dụng những thứ thuốc chống bệnh khô mắt vì chúng sẽ khiến bệnh trở nên tồi tệ hơn về lâu dài.

Ngứa và tiết dịch quá mức liên quan đến mắt có thể xảy ra do gan đào thải mạnh (xem GAN)

Viễn thị - viễn thị

Kính hay phẫu thuật khúc xạ không phải là cách, mà phải chữa lành một cách tự nhiên. Theo thời gian, kính sẽ làm cơ mắt yếu đi do mắt phụ thuộc vào kính. Kính áp tròng có thể dẫn đến nhiễm trùng vi sinh vật và viêm giác mạc. Phẫu thuật Lasik dẫn đến mô sẹo, tổn thương gốc tự do, suy yếu giác mạc, khô mắt (giảm khả năng chảy nước mắt và giữ ẩm cho mắt), vầng sáng xung quanh đèn, và có thể dẫn đến võng mạc bị tách rời, thoái hóa điểm vàng và tổn thương dây thần kinh thị giác.

Một số nguyên nhân

• Nhãn cầu co lại do mất nước

• Muối

• Đường

• Thức ăn từ động vật (thịt, pho mát, sữa)

• Áp lực, lo lắng, hồi hộp, thiếu kiên nhẫn, căng thẳng

• Thực phẩm chiên và chế biến sẵn

• Cacbohydrat

• Rượu bia

• Dầu hydro hóa.

Việc cần làm:

• LUYỆN TẬP MẮT (xem MẮT)

• Thư giãn, giảm căng thẳng

• Bắt đầu tận hưởng những điều đẹp đẽ với mắt (tìm xem phương pháp BATES - phương pháp chữa cận thị)

Dầu EFA * Dầu Omega 3** rất quan trọng cho thị lực tốt. Chúng điều chỉnh nhãn áp, co thắt mạch máu, làm loãng máu, làm ẩm mắt, cũng như giảm mỏi mắt và giảm nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Có trong - ô liu, bơ, hạt lanh (xay 2 thìa trong máy xay cà phê và thêm vào món salad hoặc sinh tố), dầu hạt gai dầu, hạt chia (chỉ cần cho một vài thìa vào nước và uống) hoặc mua một loại dầu sẵn có như Udo's 3 -6-9 (uống 3 muỗng canh một ngày)

NHIỀU THỨ GIÚP CHỮA VIỄN THỊ:

• Vitamin A

• B complex (công thức GREEN-XANH của tôi là một nguồn tốt MarkusGreens.com)

• Vitamin C thảo dược MarkusVitaminC.com

• Kẽm

• N-acetyl-cysteine (NAC)

• Vitamin B2

• Selen

• Taurine

• Zeaxanthin

• Lutein

• Quả me rừng

• Rễ cam thảo (trong hầu hết các công thức của tôi)

• Triphala • hàm lượng chất chống oxy hóa cao

• Axit fulvic

• Nước ép - cà rốt, cần tây, dưa chuột, cà chua, mùi tây

• Ăn thực phẩm màu đỏ, cam, vàng

• Xanh lá cây đậm

• Quả mọng

• Việt quất đen

• Nghệ

• Rễ cây khổ sâm (gentian root)

• Chiết xuất hạt nho

• Bạch quả (trong công thức XANH của tôi)

• Vỏ thông (pycnogenol)

• Nhân sâm

• Giải độc gan (xem GAN)

• Giải độc càng nhiều càng tốt (xem GIẢI ĐỘC)

• Châm cứu

• Quả bách xù (JUNIPER BERRY) - kích thích các dây thần kinh thị giác, rất tốt cho THỊ LỰC)

CƯỜM NƯỚC

Bệnh cườm nước giống như một quả bóng nước già đi và cứng lại nhưng càng nhiều nước dồn vào trong quả bóng, gây ra nhiều áp lực hơn. Điều cuối cùng này sẽ gây hại cho võng mạc và dây thần kinh thị giác và cuối cùng có thể dẫn đến mù lòa. Đôi mắt cần duy trì sự mềm mại và đàn hồi (collagen).

Sự tích tụ chất độc là một nguyên nhân chính. Chất béo xấu và chất độc làm tắc nghẽn mắt, làm cho mắt khó thoát nước, là nguyên nhân gây ra sự phụ thuộc và tích tụ chất lỏng. Giống như cholesterol làm tắc nghẽn động mạch, các mảnh vụn độc hại này cần được làm sạch khỏi cơ thể. Một chương trình làm sạch quan trọng cần được thực hiện ngay lập tức. (xem phần ăn kiêng và lối sống)

Một số nguyên nhân gây ra bệnh tăng nhãn áp:

• Steroid

• Thuốc gây nghiện và thuốc Tây (đặc biệt là thuốc chống trầm cảm, thuốc giảm căng thẳng, aspirin, thuốc kháng histamine, thuốc huyết áp, thuốc lợi tiểu, thuốc tránh thai, v.v.) - chúng phá hủy collagen trong mắt

• Bệnh tiểu đường

• CÁC SẢN PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT - thịt, sữa, pho mát, trứng, cá, sữa chua, pho mát tươi...

• Xơ cứng động mạch

• Huyết áp cao

• Cholesterol

• Caffeine

• Đường

• Khói thuốc- làm co mạch máu và tăng áp lực

• Căng thẳng (xem TUYẾN THƯỢNG THẬN)

• Suy gan (xem GAN)

• Mất cân bằng tuyến giáp (XEM TUYẾN GIÁP)

• ... nói cách khác- cơ thể bạn bị nhiễm độc từ các lựa chọn lối sống và chế độ ăn uống

Dấu hiệu:

• Quầng sáng màu xung quanh đèn

• Tầm nhìn mờ

• Mắt đỏ

• Tầm nhìn ngoại vi kém

• Tầm nhìn ban đêm kém

• Không dễ chảy nước mắt

• Đồng tử giãn

• Đau mắt

• Hiệu ứng tầm nhìn hình ống

Những việc cần làm:

• NGỪNG TẤT CẢ CÁC SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT

• DỪNG TẤT CẢ CÁC LOẠI ĐƯỜNG VÀ TINH BỘT ĐÃ ĐƯỢC TÁI TẠO

•DỪNG TẤT CẢ CÁC THỰC PHẨM ĐÔNG LẠNH VÀ DẦU THỰC VẬT ĐÃ TINH CHẾ LẠI

• Giải chất độc ra khỏi cơ thể- bắt đầu bằng thuốc đại tràng hoặc thuốc xổ- cách ngày trong một tháng

• Nhiều chất xơ MarkusFiber.com và thực phẩm có chất xơ (táo, cám gạo, gạo lứt)

• THƯ GIÃN, tránh xa căng thẳng

• Bỏ thuốc gây nghiện và thuốc tây

• BỎ THUỐC LÁ

• Tập thể dục và vận động

• LÔ HỘI - (tươi, không phải gel mua ở cửa hàng) ăn, uống, pha loãng và nhỏ vào mắt

• Forskohlii- dùng bên trong hoặc dưới dạng thuốc nhỏ mắt

• Quả me rừng và các nguồn cung cấp vitamin C khác làm giảm áp lực trong mắt, củng cố mạch máu trong mắt, ngăn ngừa tác hại của các gốc tự do

• NƯỚC ÉP - cà rốt, củ cải đường, dưa chuột, mùi tây, cần tây (không phải nước ép trái cây- nước ép xanh!)

• Nhiều nước trái cây xanh (cỏ lúa mì...)

• Enzyme *** w Protease

• Thực phẩm Vitamin A - rau lá xanh, cà rốt, rau biển, bông cải xanh, rau đắng

• Thực phẩm Vitamin C - cam quýt, nước ép cà rốt, ớt chuông, dưa chuột, củ cải đường

• Thực phẩm vitamin C và vitamin C siêu thảo dược - MarkusVitaminC.com

•Trái cây và rau màu đỏ và tím - quả mọng, nho đỏ và tím, mận, anh đào

• Tảo tiểu cầu (trong công thức Green)

• Cây thảo dược sáng mắt

• Cây hải cẩu vàng

• Cam thảo

• Triphala

• Hạt cây thì là

• Thở sâu

• Quercetin 1000mg

• Bromelain 750 mg, 6 lần mỗi ngày

• Nhân sâm (trong công thức KHÔNG TUỔI của tôi)

• Sữa ong chúa

• Giải độc gan (xem GAN)

• Cây bạch quả (trong công thức Green của tôi)

• Ớt Cayenne

• Magiê

• Việt quất đen - rau má

• Axit alpha lipoic 300 mg mỗi ngày

• Hạt thông trắng hoặc hạt nho trắng 300 mg mỗi ngày

• NAC (N-acetylcysteine) 600mg x 2 lần mỗi ngày

• Hợp chất Beta Caroten 150.000 IU

• VITAMIN B8

• VITAMIN D- (CHỐNG NẮNG) 20 phút mỗi ngày giúp chữa mọi vấn đề về mắt bao gồm các đốm, viêm kết mạc và cườm nước.

• B complex- men dinh dưỡng tốt

• Axit alpha-lipoic

• Crom

• Lutein

• N-acetyl-cysteine (NAC)

• Vitamin B2

• Selen

• Taurine

• Zeaxanthin

• Kẽm 50 mg mỗi ngày trong thực phẩm

• Châm cứu

Dầu EFA * Dầu Omega 3** rất quan trọng cho thị lực tốt. Chúng điều chỉnh nhãn áp, co thắt mạch máu, làm loãng máu, làm ẩm mắt, cũng như giảm mỏi mắt và giảm nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Có trong - ô liu, bơ, hạt lanh (xay 2 thìa trong máy xay cà phê và thêm vào món salad hoặc sinh tố), dầu hạt gai dầu, hạt chia (chỉ cần cho một vài thìa vào nước và uống) hoặc mua một loại dầu sẵn có như Udo's 3 -6-9 (uống 3 muỗng canh một ngày)

QUẢ ME RỪNG (QUẢ LÝ GAI ẤN ĐỘ) trong công thức vitamin C của tôi. Nguồn thảo dược dồi dào vitamin C và bioflavonoid, mỗi quả me rừng chứa tới 700mg Vitamin C. Nổi tiếng với đặc tính chống lão hóa, tăng cường miễn dịch, quả me rừng được sử dụng cho bệnh thiếu máu, hen suyễn, chảy máu nướu răng, tiểu đường, cảm lạnh, bệnh phổi, bệnh cườm nước, tăng huyết áp, nhiễm trùng nấm men, thậm chí còn được sử dụng để điều trị bệnh ung thư. Quả me rừng làm tăng mức độ superoxide dismutase, làm giảm

viêm động mạch và củng cố hệ thống mạch máu. Nó là một chất chống oxy hóa, kháng vi-rút, kháng khuẩn và chống co thắt. Nó giải độc và tăng cường sức mạnh cho gan. Tuyệt vời cho những người sợ đường vì nó bảo vệ các mạch máu khỏi bị tổn thương insulin và cải thiện độ nhạy insulin của cơ thể. Nó cải thiện sự trao đổi chất protein. Chứa vitamin A, B1, B2, B3, C, D, E, canxi, crom, coban, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, selen, silic, thiếc, kẽm, bioflavonoid và saponin.

MĂNG CỤT- chống viêm

Vỏ của quả măng cụt được coi là một trong những chất chữa bệnh tự nhiên có hiệu quả nhất. Da của nó chứa đầy một nhóm chất chống oxy hóa được gọi là "xanthones- sắc tố màu vàng" (ít nhất 40 loại xanthones khác nhau đã được xác định cho đến nay), mỗi loại có một đặc tính chữa bệnh khác nhau.

Nó cũng có chất chống oxy hóa giống như chất được tìm thấy trong cacao và polysaccharides tương tự như chất được tìm thấy trong lô hội, trái nhàu và nấm dược liệu.

Lợi ích và công dụng là- chắc khớp, giảm đau, giảm đau, viêm khớp, xơ vữa động mạch, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus. kháng nấm, kháng histamine, chống viêm, kháng khuẩn, chống oxy hóa, chống u, chống ung thư, phòng chống ung thư được thử nghiệm chống lại ung thư vú, bệnh bạch cầu, bảo vệ tim, cảm lạnh và cúm, đục thủy tinh thể, cườm nước, tăng cường hệ thống miễn dịch, hỗ trợ, giúp bảo vệ gan, tinh thần sảng khoái hơn, tập trung và chuyên tâm hơn, tất cả các giác quan đều khỏe mạnh hơn.

HÚNG CHANH

Loại thảo mộc này tạo ra phần lớn các tác dụng của nó thông qua việc kích thích sản xuất adenosine monophosphate (cAMP). Đây là chất điều tiết tế bào cực kỳ quan trọng. Bởi vì nó kích thích sản xuất cAMP, và cAMP có rất nhiều chức năng trong cơ thể, húng chanh có rất nhiều tác dụng có lợi cho cơ thể. Được sử dụng phổ biến nhất như là một sự thay thế không kích thích của cây ma hoàng trong việc đốt cháy chất béo trong cơ thể. Có 2 hiệu ứng. CAMP kích thích quá trình sinh nhiệt (làm tăng nhiệt độ cơ thể bằng cách đốt cháy các mô mỡ trắng) và bằng tác dụng điều hòa chức năng tuyến giáp. Nó làm giảm nhãn áp trong bệnh tăng nhãn áp. Bằng cách ức chế cả histamine và leukotriene, nó có thể ngăn chặn các cơn hen suyễn. Trên thực tế, một công ty dược phẩm đã hợp tác với Singulair để điều trị bệnh hen suyễn. Trong quảng cáo của mình, họ tuyên bố đây là loại thuốc đầu tiên điều trị bệnh hen suyễn bằng cách ngăn chặn các leukotrienes gây viêm. Họ làm cho nó giống như một khám phá tuyệt vời mặc dù trên thực tế, họ chỉ bắt kịp những gì y học cổ truyền Ayurvedic đã làm trong 5.000 năm qua !!! Tác dụng của nó đối với hệ tim mạch cũng như glycoside tim mạch yếu. Chúng bao gồm làm chậm tim trong

khi tăng cường co bóp và giảm huyết áp. Không giống như glycoside tim, forskohlii cũng làm giảm viêm, nguyên nhân chính hình thành mảng bám động mạch. Chiết xuất từ rễ cây húng chanh làm loãng máu bằng cách ức chế yếu tố kích hoạt tiểu cầu (PAF), và bằng cách ức chế PAF, nó có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của các tế bào ung thư. Chiết xuất từ rễ cây húng chanh đã được chứng minh là làm giảm lượng đường trong máu, và có thể được sử dụng như một chất đắng tiêu hóa để giải độc gan, giảm cholesterol và cải thiện tiêu hóa. Đây chỉ là một phần danh sách các tác dụng có lợi của chiết xuất từ rễ cây húng chanh.

NHỊN ĂN

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống. Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

THOÁI HÓA ĐIỂM VÀNG/ VÕNG MẠC - viêm võng mạc sắc tố

Thoái hóa điểm vàng KHÔNG phải là lão hóa tự nhiên và có thể được chữa trị bằng liệu pháp dinh dưỡng.

Đây là nơi vùng giữa của võng mạc (được gọi là đốm) bị suy giảm và tầm nhìn trở nên mờ và biến dạng, đặc biệt là ở giữa tầm nhìn của chúng ta và thấy rõ hơn khi nhìn gần (đọc, viết, may...) Teo (khô) thoái hóa điểm vàng là loại phổ biến nhất và gây ra bởi sự tích tụ của lớp vụn bên dưới võng mạc, làm cắt giảm lưu thông đến vùng này và các axit tích tụ bắt đầu ăn mòn võng mạc. Hầu hết phần vụn là chất béo bị oxy hóa, do nhiều năm tiếp nhận vào những thứ sau đây ...

Nguyên nhân tích trữ chất béo bị oxy hóa (các đốm vàng) từ

• Chất béo xấu (hydro hóa, chất béo chuyển hóa, dầu ăn, chất béo đã qua chế biến, thực phẩm từ động vật, thực phẩm chiên rán)

• Thức ăn có đường

• Tinh bột (bánh mì, mì ống, ngũ cốc, bánh kếp, bánh quy, bánh nướng, bánh ngọt, bánh quy giòn...)

• Thịt

• Pho mát, sữa, bơ sữa

• Caffeine

• Rượu bia

• Hút thuốc

• Lượng caroten đưa vào cơ thể thấp

• Muối

• Hóa chất và kim loại nặng, chất trám răng bằng thủy ngân, nhôm, chì

• Chất kích thích như thuốc chống trầm cảm, thuốc kháng histamine, steroid, thuốc điều trị huyết áp, thuốc lợi tiểu, thuốc tránh thai,thuốc chống nhiễm khuẩn tetracycline, sulfat...

• Suy giảm chức năng tiêu hóa

• Thiếu dinh dưỡng, hấp thu dinh dưỡng kém

• Áp lực và căng thẳng

CẦN LÀM GÌ:

• Cắt giảm chất béo, ngừng hút thuốc, rượu, thức ăn mặn, thức ăn có đường, thịt, caffein

• Theo dõi cuốn sách TỰ CHỮA LÀNH 101 healyourselfbook.com

• Thực vật có sắc tố Carotenoid

• LUTEIN và ZEAXANTHIN- carotenoid chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ điểm vàng/võng mạc một cách đặc biệt, có trong các loại rau lá xanh đậm như rau bina, cải xoăn, cải thìa, rau xanh

• Lutein có thể giảm nguy cơ lên đến 50% - trong các loại thực phẩm như cải xoăn, rau cải thìa, rau bina, xoài

• Zeaxanthin có thể giảm nguy cơ lên đến 50%

• Rau xanh đậm có thể giảm nguy cơ lên đến 50%

• Thực phẩm vitamin C và vitamin C siêu thảo dược của tôi MarkusVitaminC.com

• Vitamin A

• Việt quất đen **

• Quả me rừng ***

• AXIT FULVIC **

• Ngũ vị tử

• Silica để tăng cường mạch máu ở sau mắt

• Magiê và thực phẩm có chứa magiê

• QUẢ MỌNG các loại

NƯỚC ÉP- cà rốt, rau bina, gừng, táo, cần tây

• NHIỀU LOẠI NƯỚC ÉP RAU XANH

• GỪNG **** cho sự lưu thông trong cơ thể

• ASTAXANTHIN- Carotenoid trong tảo biển đỏ- một chất chống oxy hóa mạnh hơn beta caroten gấp chục lần, và mạnh hơn Vitamin E 500 lần !!!

• Kẽm- vitamin A không thể di chuyển từ gan đến võng mạc nếu không có nó-50 mg mỗi ngày trong thức ăn

• Vitamin B8

• Hải sản và rau biển MarkusSeaMoss.com

• Hạt bí ngô

giảm căng thẳng - thiền, yoga, mat-xa

• Rễ cam thảo (trong hầu hết các công thức của tôi)

• Thảo dược Triphala

• Chất curcumin (có trong củ nghệ)

• Rễ cây khổ sâm

• Chiết xuất hạt nho

• Bạch quả (trong công thức XANH của tôi)

• Chiết xuất vỏ cây thông (pycnogenol)

• Axit alpha-lipoic

• N-acetyl-cysteine (NAC)

• Selen

• Taurine

• ENZIM GIÚP DỄ TIÊU HÓA

• Dầu EFA *** EPA / DHA- là các axit béo quan trọng cần thiết cho chức năng võng mạc và giúp chống lại sự thoái hóa điểm vàng.

• Các bài tập cho mắt để lưu thông và kéo căng cơ mắt

• Nhảy lên và xuống làm cho tất cả các mảnh vụn tích tụ vỡ ra và làm cho mọi thứ thay đổi

• Máy chạy điện cực nhỏ giúp máu đi quanh vùng mắt

• Châm cứu

• Quả bách xù ((Juniper berry) - có chất chống oxy hóa mạnh, Vitamin C, bioflavonoid, và lưu huỳnh giúp chống thoái hóa điểm vàng và củng cố dây thần kinh thị giác và mạch máu ở mắt.

ASTAXANTHIN- Carotenoid trong tảo biển đỏ- có hoạt tính chống oxy hóa gấp 10 lần beta caroten, và 100 tp 500 lần khả năng chống oxy hóa của Vit E. Tăng cường phản ứng miễn dịch, chống thoái hóa điểm vàng. Có khả năng vượt qua hàng rào máu não, làm cho nó có triển vọng đối với bệnh thần kinh Alzheimers, Parkinson và ALS

LIỆU PHÁP ÁNH SÁNG- Ánh sáng đỏ sậm kích thích vùng thoái hóa điểm vàng và ánh sáng xanh lục lam giúp bạch huyết bài tiết chất thải từ mắt.

Hãy thực hiện Chế độ ăn uống và lối sống đã nêu trước đó trong sách.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt

lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

Vỏ chuối chứa nhiều lutein rất quan trọng cho ban đêm thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng và giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể. Và Vỏ Chuối chứa đầy các hợp chất chống nấm tuyệt vời và các chất kháng sinh mang lại sức khỏe tốt.

MẮT- cơ mắt

LIỆT DÂY THẦN KINH MẶT (xem sách điện tử Chứng loạn dưỡng cơ) trong đó các cơ và dây thần kinh bắt đầu yếu ở một bên mặt (đôi khi do nhiễm trùng), đôi khi mất khả năng nhắm một mắt.

đối với tật ở mắt- CoQ10, (xem thêm STRESS, BRAIN)

Cận Thị- Cận thị

NGUYÊN NHÂN

• Ngồi trước máy tính hoặc bàn làm việc cả ngày, nhìn chằm chằm vào thứ gì đó ở gần bạn, không nhìn ra xa suốt cả ngày (ngoài cửa sổ, núi non, cây cối, tòa nhà...)

• Kính áp tròng co lại do mất nước

• Ăn nhiều muối

• Thức ăn từ động vật, pho mát, sữa, trứng, cá, sữa chua,

• Đường và tinh bột

• Cơ không hư giãn đúng cách (hay còn gọi là căng thẳng)

Kính hay phẫu thuật khúc xạ không phải là cách, mà phải chữa lành một cách tự nhiên. Theo thời gian, kính sẽ làm cơ mắt yếu đi do mắt phụ thuộc vào kính. Kính áp tròng có thể dẫn đến nhiễm trùng vi sinh vật và viêm giác mạc. Phẫu thuật Lasik dẫn đến mô sẹo, tổn thương gốc tự do, suy yếu giác mạc, khô mắt (giảm khả năng chảy nước mắt và giữ ẩm cho mắt), vầng sáng xung quanh đèn, và có thể dẫn đến võng mạc bị tách rời, thoái hóa điểm vàng và tổn thương dây thần kinh thị giác.

VIỆC CẦN LÀM:

• LUYỆN TẬP MẮT (xem MẮT)

• Uống nhiều nước

• Thư giãn, giảm căng thẳng

• Bắt đầu tận hưởng những điều đẹp đẽ bằng đôi mắt của bạn (tra cứu phương pháp chữa cận thị BATES)

• Thực phẩm có chứa vitamin A

• Hỗn hợp B complex (công thức XANH - MarkusGreens.com)

• Nguồn vitamin E- Tocotrienol - KHÔNG dùng thuốc vitamin E, chúng độc hại

• Quả bách xù (Juniper berry)-kích thích các dây thần kinh thị giác, rất tốt cho THỊ LỰC

• Kẽm 50 mg mỗi ngày trong thực phẩm

• N-acetyl-cysteine (NAC)

• Vitamin B2

• Selen - hạt hạch Brazil

• taurine

• Zeaxthanin

• Lutein

• Quả lý gai (Amla) (chứa nhiều vitamin C thảo dược)

- Rễ cam thảo (trong hầu hết các công thức của tôi)
- Triphala
- Hàm lượng chất chống oxy hóa cao
- Nước ép - cà rốt, cần tây, dưa chuột, cà chua, mùi tây
- Ăn thực phẩm màu đỏ, cam, vàng
- Xanh lá cây đậm
- Quả mọng
- Việt quất đen
- Nghệ
- Rễ cây khổ sâm
- Chiết xuất hạt nho
- Bạch quả (trong công thức màu xanh lá cây của tôi)
- Vỏ thông (pycnogenol)
- Nhân sâm (trong công thức KHÔNG TUỔI của tôi)
- Giải độc gan (xem GAN)
- Giải độc càng nhiều càng tốt (xem THANH LỌC)
- Châm cứu

Dầu EFA * Dầu Omega 3** rất quan trọng cho thị lực tốt. Chúng điều chỉnh nhãn áp, co thắt mạch máu, làm loãng máu, làm ẩm mắt, cũng như giảm mỏi mắt và giảm nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Có trong - ô liu, bơ, hạt lanh (xay 2 thìa trong máy xay cà phê và thêm vào món salad hoặc sinh tố), dầu hạt gai dầu, hạt chia (chỉ cần cho một vài thìa vào nước và uống) hoặc mua một loại dầu sẵn có như Udo's 3 -6-9 (uống 3 muỗng canh một ngày)

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong

nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

QUÁNG GÀ

(xem thêm Động mạch)

Bệnh quáng gà là mọi thứ trở nên mờ ảo trong bóng tối (biển báo trên đường...). Nguyên nhân chính là do chế độ ăn uống kém, SẢN PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT, nhiều chất độc, rối loạn tiêu hóa và thiếu hụt dinh dưỡng.

• VITAMIN A- vitamin tan trong chất béo, khoáng chất (đặc biệt là kẽm) và các enzym để hấp thụ

• Beta Caroten

• AXIT FULVIC **

• Rau biển (đặc biệt là tảo Dulse), MarkusSeaMoss.com

• Chiết xuất việt quất đen

• Quả bách xù (Juniper berry)

• Quả việt quất - tăng cường rhodopsin (sắc tố tía), giúp thị giác sắc nét hơn vào ban đêm và giảm chói

• QUẢ LÝ GAI (Amla)*** (vitamin C thảo dược của tôi có rất nhiều)

• Rau chân vịt

• Bạch quả (trong công thức XANH của tôi)

• Chiết xuất hạt nho

• Chiết xuất thông trắng

• CoQ10

• VITAMIN B8

• Ngũ vị tử (Schisandra)

• Câu kỷ tử (Lycii berry)

• Kẽm 50 mg trong thực phẩm mỗi ngày

• Rễ cam thảo (trong nhiều công thức của tôi)

• Quả bách xù ((Juniper berry) - kích thích các dây thần kinh thị giác, rất tốt cho THỊ LỰC

• Triphala

• Việt quất đen

• Nghệ

• Rễ cây khổ sâm

• Chiết xuất hạt nho

• Chiết xuất vỏ cây thông (pycnogenol).

• Nước ép - cà rốt, rau bina, cần tây, dưa chuột

• Dầu EFA *** Dầu Omega 3 rất quan trọng cho thị lực tốt. Chúng điều chỉnh nhãn áp, co thắt mạch máu, làm loãng máu, làm ẩm mắt, cũng như giảm mỏi mắt và giảm nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Có trong - ô liu, bơ, hạt lanh (xay 2 thìa trong máy xay cà phê và thêm vào món salad hoặc sinh tố), dầu hạt gai dầu, hạt chia (chỉ cần cho một vài thìa vào nước và uống) hoặc mua một loại dầu sẵn có như Udo's 3 -6-9 (uống 3 muỗng canh một ngày)

Vỏ chuối chứa nhiều lutein rất quan trọng cho ban đêm thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng và giúp ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể. Và Vỏ Chuối chứa đầy các hợp chất chống nấm tuyệt vời và các chất kháng sinh mang lại sức khỏe tốt.

CÂY NHAM LÊ (BILBERRY) chứa nhiều vitamin C và bioflavonoids- loại thảo mộc giúp giữ cho các mô liên kết khỏe mạnh và củng cố các mạch máu nhỏ và mao mạch, những yếu tố giữ cho làn da trẻ trung. TUYỆT VỜI CHO MẮT- làm tăng rhodopsin giúp chữa quáng gà. Nó bảo vệ chống lại sự thoái hóa điểm vàng và bệnh võng mạc tiểu đường.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và

các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

LÁ HÚNG QUẾ- cây chữa căng thẳng

Lá húng quế là một chất thích nghi có tác dụng chống căng thẳng tuyệt vời. Nhai 12 lá hai lần một ngày để ngăn ngừa căng thẳng. Nó cũng thanh lọc máu.

Nước ép húng quế là một phương thuốc hiệu quả cho chứng đau mắt và quáng gà, thường là do thiếu hụt vitamin A. Hai giọt nước ép húng quế đen được nhỏ vào mắt hàng ngày trước khi đi ngủ.

ĐAU MẮT ĐỎ (Viêm kết mạc)

xem thêm DỊ ỨNG

Viêm kết mạc là màng nhầy giúp bôi trơn mắt và mí mắt, khi bị kích thích hoặc bị viêm, nó sẽ có màu hồng - do đó có tên là MẮT HỒNG (ĐAU MẮT ĐỎ). Nó cũng có thể bao gồm mủ, ngứa, đau, sưng và bị đau bởi ánh sáng chói.

NGUYÊN NHÂN CỦA VIÊM KẾT MẠC:

• Sự nhiễm trùng

• Vấn đề về tiêu hóa

• Ăn kiêng

• Thiếu một số chất dinh dưỡng

• Căng thẳng

• Thuốc gây nghiện và thuốc tây

VIỆC CẦN LÀM:

Xem sách điện tử về MẮT, NẤM CANDIDA, GAN

Dùng công thức GAN, XANH và VITAMIN C của tôi - HealAnything.com

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

Vỏ chuối chứa đầy các hợp chất chống nấm tuyệt vời và các chất kháng sinh mang lại sức khỏe tốt.

TẤY ĐỎ

xem thêm CƯỜM NƯỚC, DỊ ỨNG

Bạn có thể đang giải độc hoặc mệt mỏi

Mắt đỏ là do các mao mạch máu giãn nở chỉ ra các vấn đề về tuần hoàn hoặc hô hấp.

KHÔNG dùng thuốc nhỏ mắt không kê đơn. Chúng có liên quan đến bệnh tăng nhãn áp và khiến tình trạng bệnh trở nên tồi tệ hơn khi chúng hết tác dụng.

NGUYÊN NHÂN:

• Bạn đang bị nhiễm độc và cơ thể bạn đang giải độc (tự động nhiễm độc máu)

• Bạn mệt mỏi

• Đường, chất ngọt

• Nước ngọt

• Rượu bia

• Thuốc gây nghiện và thuốc tây

VIỆC CẦN LÀM:

• Làm sạch (xem THANH LỌC) bao gồm. thuốc colonics, thuốc xổ

• Giải độc gan (xem GAN)

• Lấy than để hấp thụ chất độc

• Đất sét bentonit

• AXIT FULVIC **

• Cắt giảm tất cả các loại đường và đồ ngọt

• HYALURONIC ACID (HA) - thúc đẩy đôi mắt sáng khỏe

• Đắp túi trà xanh ướt trên đôi mắt đỏ

• Rau xanh biển

• Rau lá sẫm màu

• Rau cải

• Giá đỗ

• NƯỚC ÉP cần tây, cà rốt, dưa chuột, mùi tây

VITAMIN K- bảo vệ chống tình trạng dễ chảy máu. Vitamin K dễ dàng nhận được từ chế độ ăn uống lành mạnh, nhưng không phải nếu bạn ăn uống không lành mạnh, hoặc nhiễm giun, sán, nấm candida, uống thuốc kháng sinh...(không dùng nếu bạn bị đông máu)

Muối tế bào- KALI SULPH- kali sulfat, một loại muối tế bào vi lượng đồng căn giúp cung cấp oxy cho da. Sự thiếu hụt gây ra cặn lưỡi và chất nhờn ở mũi, mắt, tai và miệng

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải

với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

MỤT LẸO

Mụt lẹo là bệnh nhiễm trùng có mủ thường ở gần lông mi (lông mi)

Đừng làm bể chúng ra - chúng có thể chứa tụ cầu khuẩn và lây lan

CẦN LÀM GÌ:

• Ngừng đường, bánh mì, rượu, thịt, pho mát, sữa, bánh mì, thực phẩm chế biến sẵn

• Ăn nhiều tỏi

• **Chiết xuất cây hoa cúc tím (ECHINACEA)**

• Chiết xuất cây hải cẩu vàng(goldenseal)

• Thực phẩm vitamin C và siêu thảo dược của tôi - MarkusVitaminC.com

• Keo bạc

• Chiết xuất hạt nho

• Dầu lá kinh giới cay

Vi lượng đồng căn: cây bạch đầu ông, Hepar sulph.,

Lưu huỳnh và than chì

MỎI MẮT

Rõ ràng là đôi mắt có thể mệt mỏi vì làm việc quá sức, quá tập trung (lái xe cả ngày, máy tính....), chúng cũng có thể chỉ ra điều gì đang xảy ra bên trong tâm trí và linh hồn (xem CĂNG THẲNG, ÁP LỰC, TRẦM CẢM).

Ngoài ra khi cơ thể thải độc, mắt sẽ thực sự mệt mỏi vì chất độc thoát ra ngoài qua mắt.

Qua trình thải độc tốt giúp giảm bớt gánh nặng cho mắt.

Đọc và làm theo Tự chữa lành 101 HealYourselfbook.com. Làm sạch gan và đại tràng.

Thư giãn và giảm căng thẳng. Để mắt nghỉ ngơi - nhắm mắt lại trong 5 phút và thiền hoặc chợp mắt nhanh nếu có thể. Trớ trêu thay, hoạt động thể chất giúp mang lại sự cân bằng và giảm căng thẳng vì nó kích hoạt quá trình thải độc trong cơ thể chúng ta. Vì vậy, hãy tránh xa những cách đang làm và hãy đi dạo, (ngoài thiên nhiên nếu có thể), chạy bộ, chơi gôn, đạp xe, tập yoga, Thái cực quyền, Khí công, nhảy lên và xuống, (thảm nhún nhỏ / giàn nhún), đi tập gym, thể dục dụng cụ, bơi lội, nâng tạ, khiêu vũ...

Cách làm GIÃN CƠ

Ra nhiều mồ hôi để làm sạch cơ thể tích tụ độc tố như tắm nước nóng, mặc quần áo nhiều lớp, uống trà nóng, ăn tiêu CAYENNE! ...

Công thức GAN giúp làm sạch gan và giải độc

Công thức XANH giúp cung cấp năng lượng và khoáng chất

Công thức BAN ĐÊM giúp bạn ngủ ngon hơn, phục hồi và xây dựng lại nội tiết tố

LÁ HÚNG QUẾ- cây chữa căng thẳng

Lá húng quế là một chất thích nghi có tác dụng chống căng thẳng tuyệt vời. Nhai 12 lá hai lần một ngày để ngăn ngừa căng thẳng. Nó cũng thanh lọc máu.

Nước ép húng quế là một phương thuốc hiệu quả cho chứng đau mắt và quáng gà, thường là do thiếu hụt vitamin A. Hai giọt nước ép húng quế đen được nhỏ vào mắt hàng ngày trước khi đi ngủ.

VÀNG MẮT

Ngừng sử dụng hồ tiêu rễ (kava kava)

Có thể thiếu sắt- hãy dùng công thức XANH của tôi- xem VÀNG DA trong sách điện tử về gan

Gan nhiễm độc - xem GAN

Thực hiện theo công thức GAN của tôi MarkusLiverFormula.com

Theo dõi Heal Yourself 101 healyourselfbook.com

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết bệnh. Đó là bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây vì có quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày đến một tuần. Nhiều người nghiêm túc sống không bằng gì ngoài nước và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu hết mọi bệnh mà bạn có thể nghĩ đến. Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian ngắn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Chế độ ăn thực vật giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe tốt, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là nên bắt đầu nhịn vào sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử trong suốt lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố thải ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic, Shilajit và Sinh vật phù du.

(thu được từ một chất mùn hữu cơ thời tiền sử chiết xuất ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu khoáng chất khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và phá hủy thể chất của chúng ta - hơn bất kỳ yếu tố nào khác đối với sức khỏe. Khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên là vô ích đối với chúng ta, nhưng một khi cây trồng hấp thụ và biến đổi chúng, cơ thể chúng ta có thể sử dụng "khoáng chất hữu cơ". Axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất, mục đích vận chuyển chất khoáng và chất dinh dưỡng từ đất vào cây. Axit Fulvic và các khoáng chất để các tế bào của chúng ta tiếp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan biến những tích tụ vôi lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ của chúng ta, giúp chúng ta linh hoạt hơn, tươi tắn hơn và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa một cách an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có thêm lợi ích là có thể vượt qua hàng rào máu não!

FULVIC ACID / SHILAJIT làm tăng năng lượng cốt lõi cho sức mạnh tình dục và tinh thần và thể lực bị yếu do căng thẳng và lo lắng. Việc sử dụng Shilajit là để tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó cho rằng nó có tác dụng kỳ diệu để có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù thủng, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức, cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng cuộc sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

ÁNH SÁNG MẶT TRỜI

Ánh sáng mặt trời không phải là vấn đề; vấn đề là cháy nắng. Cháy nắng chỉ xảy ra khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời quá nhiều và không bảo vệ, giống như khi cơ thể bạn chưa quen với nó.

Một nghiên cứu của Thụy Sĩ kết luận rằng 5 trong số các thành phần phổ biến nhất trong kem chống nắng gây ung thư. Càng sử dụng nhiều kem chống nắng, khả năng mắc ung thư da càng cao.

Ánh nắng mặt trời kiềm hóa cơ thể. Tối thiểu 30 phút mỗi ngày.

Nếu bạn bị ốm, một trong những điều bạn phải làm là ra nắng. Ánh nắng mặt trời hầu như có thể chữa khỏi bệnh tật. Mọi sinh vật sống trên hành tinh, không thể sống mà không có năng lượng từ mặt trời. Nếu không có ánh sáng mặt trời, bạn sẽ phát triển các bệnh, bao gồm trầm cảm, thiếu năng lượng, ngủ kém, tiêu hóa kém, tăng cân, viêm khớp, táo bón, hôi miệng, mùi cơ thể, ung thư, huyết áp cao, cholesterol cao, tiểu đường, rối loạn thiếu chú ý, căng thẳng, đau đầu, dễ bị cảm lạnh, cúm và nhiễm virus, hội chứng tiền kinh nguyệt, rối loạn cương dương ở nam giới, mất ham muốn tình dục ở phụ nữ, lo lắng và hơn thế nữa.

Ánh nắng mặt trời làm giảm cholesterol, huyết áp và lượng đường trong máu. Nó cũng làm tăng sức dẻo dai, hỗ trợ sản xuất hormone giới tính và xây dựng sức đề kháng của cơ thể chống lại nhiễm trùng.

Trong quá trình tập thể dục, nhiệt độ da tăng lên. Sự gia tăng này thúc đẩy sản xuất collagen, chất cần thiết để giữ cho làn da và kết cấu trẻ trung.

Các yếu tố tương tự bảo vệ lá khỏi ánh sáng mặt trời - bảo vệ bạn khỏi tia cực tím

Nếu không có ánh sáng mặt trời, xương không thể bị vôi hóa. Ánh nắng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và tăng oxy cho da. Nó làm giảm lượng đường trong máu. Ánh nắng mặt trời vận chuyển nhiều máu hơn trên bề mặt da, giúp chữa lành các vết cắt, vết thâm và phát ban. Các vết thương hở và xương gãy mau lành hơn dưới ánh sáng mặt trời. Ánh nắng mặt trời cải thiện thị lực và nội tiết tố. Bảo vệ khỏi tia cực tím tốt nhất là bảo vệ từ bên trong - từ thực phẩm mà bạn ăn. Nhận ít nhất 30 phút ánh sáng mặt trời mỗi ngày. Không thể nào lầm được. Chúng ta cần ánh nắng mặt trời.

• Làm cho xương cứng chắc hơn và cơ bắp khỏe mạnh hơn

• Máu tốt hơn

• Thần kinh khỏe mạnh hơn

• Vitamin D hỗ trợ quá trình khoáng hóa xương, được hình thành khi da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời

• Ánh sáng mặt trời làm tăng lượng sắt trong máu (sạm da)

• Tỷ lệ ung thư của Hoa Kỳ cao nhất ở các bang do có ít ánh nắng mặt trời nhất

• Ánh nắng mặt trời có thể làm giảm tới 40% ung thư vú và 80% ung thư buồng trứng

• Ánh sáng mặt trời cải thiện tâm trạng

• Tiếp xúc trực tiếp tiêu diệt hầu hết các dạng nấm mốc, nấm và men

• Cân bằng hóa mức độ hormone

Ánh nắng mặt trời giúp cơ bắp phát triển - cho biết thông tin về testosterone

Ánh sáng mặt trời giúp chữa lành mắt- xem hoàng hôn và bình minh

BẢO VỆ ÁNH NẮNG MẶT TRỜI TRONG TỰ NHIÊN

Từ lâu, người ta đã biết rằng vỏ táo có chứa nồng độ cao các hợp chất chống oxy hóa đặc biệt gọi là phenol có thể hỗ trợ ngăn ngừa một số bệnh mãn tính. Các phenol trong vỏ của một số giống táo có thể cung cấp một liều lượng lớn bảo vệ tia cực tím B, theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Thực vật học Thực nghiệm. Các nhà nghiên cứu đã đánh giá cả táo xanh Granny Smith và táo Braeburn, trong đó táo Braeburn có khả năng tích tụ glycoside quercitin bảo vệ tia cực tím B trong làn da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Táo Braeburn rám nắng chịu được bức xạ UV-B liều cao (lên đến 97kJ m-2). Lần tới khi bạn định phơi nắng, hãy bắt đầu ngày mới với một quả táo Braeburn hoặc mang theo một hoặc hai quả cho bữa trưa và đồ ăn nhẹ.

(VITAMIN D TRONG ÁNH SÁNG MẶT TRỜI)

là một loại vitamin hòa tan trong chất béo, D hoạt động với A để sử dụng canxi và phốt pho trong việc hình thành xương và răng. Mặc dù chúng ta gọi nó là vitamin, nhưng D thực sự là một loại hormone được sản xuất trong da từ ánh sáng mặt trời. Các hợp chất cholesterol trong da chuyển đổi thành tiền chất vitamin D khi tiếp xúc với bức xạ V. 20 phút mỗi ngày hoặc ánh nắng buổi sáng sớm tạo ra sự khác biệt đối với việc dự trữ vitamin D của cơ thể bạn, đặc biệt nếu bạn có nguy cơ bị loãng xương. Vitamin D hỗ trợ trong tất cả các vấn đề về mắt bao gồm đốm, viêm kết mạc và bệnh tăng nhãn áp.Giúp bảo vệ chống lại ung thư đại trực tràng. Sự thiếu hụt dẫn đến cận thị, bệnh vẩy nến, mềm răng, chuột rút cơ và tật máy giật (rối loạn tic), vết thương chậm lành, mất ngủ, chảy máu cam, tim đập nhanh, đau cơ, bệnh nướu răng, động kinh, khả năng sinh sản, hen suyễn, xơ nang, đau nửa đầu, trầm cảm, tâm thần phân liệt.

NẾU BẠN MUỐN KIỂM SOÁT BỆNH HEN SUYỄN- VITAMIN D

Đó là lý do tại sao nó hoạt động rất tốt đối với bệnh ung thư - rất nhiều người chết vì ung thư vì họ không bổ sung đủ vitamin D *(các nguồn khác ngoài ánh nắng mặt trời - dầu gan cá , sữa chua, bơ, cá trích, cá bơn, cá hồi, cá ngừ, trứng) nấm khô*

Bệnh lao- ánh sáng mặt trời điều trị bệnh lao- một số người đã nhận được giải thưởng nobel về điều này

Nó không hoạt động nếu ánh sáng mặt trời chiếu qua cửa sổ - cửa sổ lọc ra tia cực tím B mà cơ thể chúng ta cần để tạo ra vitamin D nhưng cửa sổ để tia cực tím A xuyên qua gây ung thư

Vitamin D2 không hoạt động - làm từ thực vật

Vitamin D3- được làm từ nguồn động vật- được tạo ra khi ánh sáng mặt trời chiếu vào len cừu- kích hoạt mỡ lông cừu.

Vitamin D là một chất có ảnh hưởng biểu sinh mạnh mẽ - điều chỉnh hơn 2000-3000 gen - đóng hoặc bật chúng - đó là lý do tại sao nó hoạt động trên rất nhiều bệnh khác nhau. Đây là lý do tại sao mọi người cảm thấy khỏe hơn khi có ánh sáng mặt trời. Nó ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trí của chúng ta, từ đó ảnh hưởng đến gen và tế bào của chúng ta. Điều này đã được khoa học chứng minh.

Cứ mỗi người chết vì ung thư da do tia UV quá mức, hơn 200 người chết vì tất cả các bệnh ung thư do không đủ tia UV

Kem chống nắng giống như cửa sổ - cho phép tia UVA xuyên qua nhưng ngăn chặn tia UVB - ngăn cơ thể sản xuất vit D và thúc đẩy ung thư - kem chống nắng thực sự gây ra hiện tượng hình ảnh nhiều hơn - làm tăng ung thư da và ung thư tế bào hắc tố 18X

Axit amin - TYROSINE - axit amin và chất kích thích hormone tăng trưởng được hình thành khi phenylalanin và tyrosin được kết hợp với nhau. Giúp adrenaline và hormone tuyến giáp, hình thành các tế bào và mô, sản xuất men tiêu hóa và chức năng mắt thích hợp.

Cần thiết cho sự hình thành các tế bào và mô, tạo ra các tế bào máu đỏ và trắng, thành phần của tuyến thượng thận, tuyến yên, tuyến giáp và tóc. Tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, hạnh nhân, mơ, táo, củ cải đường, cà rốt, cần tây, đậu xanh, củ cải, dưa chuột, anh đào, quả sung, rau diếp, ớt ngọt, dâu tây, dưa hấu.

ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn những gì thực hiện ngay lập tức để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần vào trang:

HEALANYTHING.COM

CÁC SẢN PHẨM KHÁC CỦA MARKUS

Bạn có thể tải mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCH MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THẢO MỘC LÀM THUỐC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới.

Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có.

Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).

EdiblePlantGuide.com

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**

GỬI TÌNH YÊU VÀO NHỮNG MÓN ĂN, cẩm nang chế biến món ăn tươi sống- Ý tưởng nấu các món ăn tốt cho sức khỏe của bạn sắp thay đổi mãi mãi. Bạn có thể vẫn ăn pizza, mỳ ống, thịt hun khói, pho mát, bánh pop tart, gà Kung Pao, mỳ Pomodoro và tất cả các loại bánh quy, bánh ngọt và bánh nướng mà bạn muốn mà không phải đánh đổi bằng sức khỏe của mình. Trên thực tế, những món ăn này có vẻ tội lỗi nhưng nó thực sự có thể khiến bạn cảm thấy tốt hơn những gì bạn chưa từng cảm thấy trong đời. Đây là một bước đột phá đáng kinh ngạc về thực phẩm sức khỏe - tất cả đều được làm không có thịt, sữa, lúa mì, đường hoặc bất cứ thứ gì không tự nhiên. Tuy nhiên, nó có hình thức và có mùi vị giống như thật. Mọi thứ đều đơn giản và dễ dàng. Chỉ riêng những hình ảnh đẹp đã làm cho nó trở thành một cuốn sách trong bộ sưu tập bên bàn cà phê. Hãy gửi cuốn sách của tình yêu thương này cho càng nhiều bạn bè càng tốt! 232 trang bìa cứng. Vâng, đây là những gì Markus và Cara đang ăn! Xem video tại **HealthyCookbook.com**

BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD

Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại **ProsperitySecret.com**

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may cho bạn, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế! **HealFace.com**

TẠO CƠ BẮP KHI ĂN RAW VEGAN, BỘ 3 DVD – Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại: HealthyMuscleDVD.com

KIẾN THỨC CHO MỘT CUỘC SỐNG MỚI – Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây NewLifeBook.com

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có của tôi tại MarkusProducts.com. Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới của tôi. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

BỘT RAU XANH HOANG DÃ CHO MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược

hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem tại MarkusGreens.com hoặc Wildforce.com

SIÊUPROTEIN THỰC VẬT

Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất! Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại MarkusGreens.com hoặc Wildforce.com

DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại ParasiteFree.net

CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! MarkusLiverFormula.com

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE (THAN HOẠT TÍNH+SÉT KHOÁNG) – là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di

chuyển trong cơ thể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài . Hãy xem video tại **Charconite.com**

ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH – làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hormone. Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào

GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và giảm sút miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích.

CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG- Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**

RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **See SeaMoss101.com**

CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có

calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn.

CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn

muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúng sẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngay lập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

VƯỢT THỜI GIAN (TO THE END OF TIME)- PHIM- Đây là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

SÁCH MỀM VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả

trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những

thứ bạn biết và tránh những

thứ bạn chưa biết. Hãy tìm

hiểu và nghiên cứu về các cây

và thảo dược bạn chưa biết

trước khi sử dụng. Một số loại

cây có độc tố - ví dụ cây độc

cần nước rất độc và có thể

gây chết người. Cây trúc đào

cũng rất độc. Tiếp theo là

nhiều loại cây rất kỳ diệu,

nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed)

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia. Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn **EdibleLandscaping.com**

MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành ... vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com

(888) 649-3931

(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337

Wilderness Family Naturals - **wildernessfamilynaturals.com800**-945-3801 **TheRawFoodWorld.com** Matt and Angela Monarch's site

LuckyVitamin - **LuckyVitamin.**com888-635-0474 **Starwest-Botanicals.com**

FrontierCoop.com LivingEarthHerbs.com DiscountNaturalHerbs.com

FloridaHerbHouse.com OsageGardens.com

Ghi nhớ các thị trường Châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - **RicePlex.com**

Bột hạt mâm xôi đỏ (Ellagitannin, Ellagic acid) available at:

Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240

CHANH VÀNG có thể trồng trong nhà – địa chỉ mua cây giống

FourWindsGrowers.com

Tảo cát – **EarthWorksHealth.com**

THỨC ĂN LÀNH MẠNH CHO THÚ CƯNG-

Amorepetfoods.com - chỗ có bán có các kích cỡ đóng gói phù hợp

Auntjeni.com

Cá hồi tự nhiên đông lạnh – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

RONG BIỂN

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (sun/wind dried) 207-546-2875

800-475-3663 seaweed, macrobi-ốtic, Nama

ShoyuGoldminenaturalfood.com Country Life Natural Foods - 800-456-7694 clnf.org

Living Tree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil

livingtreecommunity.com 800-260-5534

CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ

Holistic non toxic dentistry:

Scientific Health 800-331-2303 Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology

863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed, stamped envelope to

Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385 831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880

AshwoodHolisticDentistry.com

CÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN THÔ

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn thô đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất.

Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA 787-868-6307 fax 787-868-2430

Ann Wigmore Foundation

P.O. Box 399

San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa **Email: hippocrates@worldnet.att.net** 1443 Palmdale Court

West Palm Beach, FL 33411

561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624

520-394-2520 fax: 520-394-2099

Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Institute **optimumhealth.org**

San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945 (800) 993-4325 or (619) 464-3346

E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612 (800) 993-4325 or (512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa

538 Adams St.

Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net

Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center

1016 N. Davis Drive Arlington, Texas 76012 cldarton@aol.com Phone (817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center

1085 Lake Charles Dr.

Roswell, GA 30075 **gideongraff@mindspring.com** Phone 770 992-9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City, Michigan 49094 517-278-6260

creativehealth@hotmail.com

FINLAND

The Institute of Living Food on Åland Ltd. 22930 Fiskö

Åland, Finland

phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK

Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778

MỸ PHẨM KHÔNG ĐỘC TỐ

REAL PURITY - realpurity.com 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products

http://www.primallifeorganics.com 100Percent Pure

http://www.100percentpure.com

Jenulence http://www.jenulence.com

Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com Aubrey Organics

http://www.aubrey-organics.com Aveda http://www.aveda.com

Dầu dừa *(Dùng để tẩy trang, giữ ẩm cho khửu tay, môi và bàn chân bị khô)*

Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com “From nature to You” http://www.RealPurity.com LUSH

Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

SẢN PHẨM CHĂM SÓC TÓC

Bragg’s Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com Miracle II soap http://www.miraclesoap.com

Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com

Primal Life Organics Beauty Products

http://www.primallifeorganics.com **100Percent Pure**

http://www.100percentpure.com

Morroco Method Int'l

http://www.MorroccoMethod.com **Herbal Choice Mari** http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất

phải chăng. Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products

www.lovelyladyproducts.com **Aubrey Organics**

http://www.aubrey-organics.com **LUSH Fresh**

Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là

100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có

parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com

SẢN PHẨM NHUỘM TÓC

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com *Now in*

Whole Foods

Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com **Herbatint natural**

colours http://www.herbatintusa.com **Morroco Method Int'l**

http://www.MorroccoMethod.com **Aveda** http://www.aveda.com

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota.

Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no

parabens, no resorcinol. has peroxide. http://www.naturtintusa.com

LUSH Hair color bars

https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

VỆ SINH DA (XÀ PHÒNG)

Miracle II http://www.miraclesoap.com

Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar **bragg.com** **Beautiful On Raw Products** http://www.beautifulonraw.com **Dr. Bronner's All purpose Soap** https://www.drbronner.com **100Percent Pure** http://www.100percentpure.com **Morroco Method Int'l** http://www.MorroccoMethod.com **Herbal Choice Mari** http://www.herbalchoicemari.com **Lovely Lady Products** http://www.LovelyLadyProducts.com **Aubrey Organics** http://www.aubrey-organics.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com **Lovely Lady Products** http://www.LovelyLadyProducts.com **Aubrey Organics** http://www.aubrey-organics.com

Aveda http://www.aveda.com

Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

CHĂM SÓC MÔI

Bee Magic medicinemamasapothecary.com **Egyptian Magic** http://www.egyptianmagic.com **Burt's Bees Lip Balm** http://www.burtsbees.com **Badger Organic Lip Balm** http://www.badgerbalm.com **Herbal Choice Mari**

http://www.herbalchoicemari.com **Aubrey Organics**

http://www.aubrey-organics.com **100Percent Pure**

http://www.100percentpure.com **Aveda** http://www.aveda.com

Jenulence http://www.jenulence.com **Mychelle**

http://www.mychelle.com

Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

SẢN PHẨM KHỬ MÙI

(Nếu cơ thể đã thực sự sạch sẽ, bạn sẽ không cần dùng đến sản phẩm khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com **Herbal**

Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com **Aubrey Organics**

http://www.aubrey-organics.com

RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com **Bella**

Organics

NHƯNG BẠN HÃY NHỚ!

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn.

Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có.

Hãy tự chữa lành ngay từ bây giờ!

Ở độ tuổi ngoài 50, tôi thực sự trẻ hơn hồi tôi ngoài 20 tuổi. Tôi đã rời xa cuộc sống tại Hollywood, từ bỏ mọi thứ, trút bỏ quần áo và dành chính xác 40 ngày sống ở sa mạc. Tôi đã không biết tôi đang tìm kiếm thứ gì nhưng tôi biết cuộc sống chưa hề kết thúc. Điều tôi học được tại đây, khi thực sự sống với chính mình, đã thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi. Giờ đây tôi đi tới khắp nơi trên thế giới để cho mọi người thấy cần phải làm gì để thay

đổi cuộc sống mãi mãi và không bao giờ phụ thuộc vào bất kỳ ai khác để có được thành công và hạnh phúc, và để không bao giờ ốm yếu trở lại. Hãy bắt đầu với mục đích sống của chính mình. Đó thực sự là một cuộc sống tự do.

LINKS MUA SẢN PHẨM

Bạn đọc có thể tự tìm kiếm các sản phẩm tại địa phương hoặc tìm mua trong và ngoài nước. Khi mua từ các trang nước ngoài, bạn có thể tự đặt hàng và thanh toán bằng thẻ tín dụng, ví điện tử... nếu chưa thành thạo, bạn nhờ người thân hoặc các công ty vận chuyển hàng hóa quốc tế đặt giúp, họ sẽ giao cho bạn tận nhà. Dưới đây là một số sản phẩm của các trang, hãng uy tín, chất lượng cao và có giá trị tương xứng với giá tiền mà Hân lấy làm ví dụ. Bạn đọc tự tìm thêm, ưu tiên chọn hàng hữu cơ.

Glutathion https://cymbiotika.com/products/regenesis?variant=32483885842479

Keo bạc https://cymbiotika.com/collections/single-products/products/coated-

silver?variant=32313564856367

Nấm https://cymbiotika.com/collections/single-products/products/organic-longevity-mushrooms?variant=32675918479407 https://www.dragonherbs.com/22-reishis-drops.html

https://www.dragonherbs.com/catalogsearch/result/?q=Chaga

CQ10 + D2 + K3 https://cymbiotika.com/collections/single-products/products/d3?variant=31697276731439

Viên uống Ozone https://globalhealing.com/oxy-powder

Enzymes

https://www.drcousensglobal.com/catalogsearch/result/?q=Enzymes

Khoáng chất

https://rnareset.com/collections/liquid-minerals

Detox, kéo dài tuổi thọ

https://nowalchemy.com/collections/all

Zeolite https://cytodetox.com/

B3 (Niacin)

https://www.healthleadsuk.com/vitamin-b3-niacin-50mg-ne.html?___SID=U

Enzymes và lợi khuẩn

https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_

rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase

HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_

rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_
rec_pid=22683"& HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_

rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_

rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/microbiometrics?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=22683"pr_rec_pid=22683

36947259&pr_ref_pid=8644317191&pr_seq=uniform

https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_

pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_

pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_

pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171" HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase
HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"& HYPERLINK
"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_
pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase

HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK

"https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"& HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171" HYPERLINK "https://elementalwizdom.com/products/cleanzymes?pr_prod_strat=copurchase&pr_rec_pid=86443171"pr_rec_pid=86443171

91&pr_ref_pid=8644292167&pr_seq=uniform